**МБОУ "Липовецкая ООШ"**

**Ливенского района Орловской области**

**Рассмотрено Согласовано Утверждаю**

Педагогическом совете Председатель совета директор

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_(Кузьмин С.М.) \_\_\_\_\_\_\_ (Кузьмина Л.В)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Кузьмина Л.В.) Протокол №2 Приказ №35

Протокол №9 от 13.04.2022г. от 14.04.2022г.

От 12.04.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 6-9 классов**

272 часа

(срок реализации 4 года)

**Д. Липовец**

**2022г.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов (базовый уровень) разработана на основе нормативно – правовых документов РФ.

Данная рабочая программа предусматривает обязательное изучение физической культуры (базовый уровень) на уровне основного общего образования в объёме **272 часа.**

В том числе:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество учебных недель** | **Количество часов в неделю** | **Всего часов** |
| **6** | 34 | 2 | **68** |
| **7** | 34 | 2 | **68** |
| **8** | 34 | 2 | **68** |
| **9** | 34 | 2 | **68** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА (ФГОС)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные** | Отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |
| **Метапредметные** | Регулятивные УУД:* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 |
| Познавательные УУД:* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
 |
| Коммуникативные УУД:* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
 |
| **Предметные** | Выпускник научится:* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
 |
| Выпускник получит возможность научиться: * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел /** тема | **Содержание** |
| **Знания о физической культуре.** | Основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила контроля и требования техники безопасности. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.Оценка эффективности занятий физической культурой. | Раздел содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом «Знания о физической культуре».Основным содержанием тем раздела является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. |
| **Физическое совершенствование.**Физкультурно-оздоровительная деятельность.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. | Наиболее значительный по объёму учебного материала раздел, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.Ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.Ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). |