Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждено»

Руководитель ШМО Заместитель директора по УВР Директор МБОУ

МБОУ «Джалильская СОШ №2» МБОУ «Джалильская СОШ №2» «Джалильская СОШ №2»

\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Юшкова \_\_\_\_\_ А.Р.Закирова \_\_\_\_\_\_\_Гарипова А.И.

Протокол № 1 от «25» августа 2023 г. Приказ № 80 от

«25» августа 2023 г. «25» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре для 7-9 класса

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Джалильская средняя общеобразовательная школа№2»

Рассмотрено на заседании

педагогического совета  
Протокол № 1 от «25» августа 2023г.

2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.

- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013г N 68-ЗРТ «Об образовании».

- [Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101)](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/)

- О введении третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 8.10.2010г. № ИК-1494/19

- Об оценивании и аттестации учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой. Письмо МО РФ от 31.10.2003г. № 13-51-263/123

- О медико-педагогическом контроле за организацией занятий физической культуры обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Письмо МО РФ от 30.05.2012г. № МД-583/19.

- «О проведении мониторинга физического развития обучающихся». Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

- Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Джалильская СОШ №2» пгт. Джалиль, Сармановский район, РТ.

- Учебный план МБОУ «Джалильская СОШ №2» пгт. Джалиль, Сармановский район, РТ.

- Годовой календарный учебный график МБОУ «Джалильская СОШ №2» пгт. Джалиль, Сармановский район, РТ на 2023-2024 учебный год.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

***Образовательная область***«Физическая культу­ра» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к свое­му здоровью и физической подготовленности, целост­ном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической куль­туры в организации здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметомодин из видов культуры человека и общества, в системном основа­нии которого лежит ***физкультурная деятельность****.* Данная деятельность характеризуется целенаправ­ленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как цель и условие развития физической культуры личности.

Учебный предмет физической культуры является ведущим, но не единственным основанием образова­тельной области «Физическая культура» в основной школе. Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самодеятельности учащихся, как физкультурные ме­роприятия в режиме учебного дня, спортивные сорев­нования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

***Целью обучения***образовательной области «Физи­ческая культура» является форми­рование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рек­реационной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются ***задачи* *учебного предмета:***

- расширение двигательного опыта за счет овладе­ния двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укреп­ления здоровья и формирования основ индивидуаль­ного образа жизни;

- совершенствование функциональных возмож­ностей организма посредством направленной обще­прикладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодей­ствии средствами и методами спортивно-рекреацион­ной деятельности;

- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совер­шенствования в целях укрепления здоровья, поддерж­ки оптимального функционального состояния;

- обучение основам знаний педагогики, психоло­гии, физиологии и гигиены физкультурной деятель­ности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения; формирование практических умений в органи­зации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

На уроках физической культуры в 7-9 ых классах решаются ос­новные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая ат­летика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной ги­гиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основ­ные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уро­ках физической культуры учащиеся 6-ых классов получают пред­ставления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с ос­новами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методи­ке самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Усилению мотивации за­нятий на уроках способствует привлечение подростков к судей­ству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уро­ку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и са­мостоятельных занятий.

Большое значение придается реше­нию воспитательных задач: выработке привычки к самостоятель­ным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, осо­бенностями контингента учащихся, условиями проведения заня­тий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основы­вается на приобретенных в 1-6-ых классах простейших двига­тельных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготови­тельных упражнений, расчлененного и целостного методов обу­чения, интенсивных методов обучения (проблемное и програм­мированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 7-9 ом классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что учитывается при обучении движени­ям, развитии двигательных способностей, осуществлении процес­са воспитания. В этой связи для группы школьников или отдель­ных учащихся ставятся дифференцированные задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно ва­жны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в об­ласти физической культуры.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совер­шенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений само­стоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоро­вительную и спортивную деятельность.

Одним из методических требова­ний к сообщению знаний является реализация на практике меж­предметных связей с другими общеобразовательными предмета­ми (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

**Содержание образовательной программы**

Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

***Базовый*** компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная*** (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ.

Изучив особенностей условий региона проживания, национальные особенности, возможности материально-технической базы, интересы школьников, в вариативную часть программы по предмету «Физическая культура» включен материал, углубляющий базовой части по футболу, элементы единоборств и по плаванию.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

**Основы знаний о физической культуре,**

**умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Естественные основы**

Защитные свойстваорганизма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы**

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражне­ниями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холод­ные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, разви­тие силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая** **атлетика**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мес­та занятий. Разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений.

**Баскетбол**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или брос­ка.

**Волейбол**

Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Терминология избранной спортивной игры; техника приема и передач и подач мяча.

**Лыжная подготовка**

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Футбол.**

Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Терминология избранной спортивной игры; техника приема и передач и подач мяча.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7-9ых классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***Знать:***

• основы истории развития физической культуры в России;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кро­вообращения:

• возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регу­лярных занятий физической культурой;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

• правила личной гигиены.

***Уметь:***

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматиз­ма на занятиях физическими упражнениями.

***Демонстрировать:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические  упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта  с опорой на руку, с | 10.4 | 10,6 |
| Силовые | Подтягивание из виса  Подтягивание из виса лежа  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из  положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 5  170  16 | 14  160  15 |
| К выносли-  вости | Кроссовый бег 1 км  Передвижение  на лыжах 2 км | 5.50  17.30 | 6.30  22.00 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; *в*рав­номерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (де­вочки); выполнять с 5-7 шагов разбега прыжок в высоту спо­собом «перешагивание»; проходить на лыжах 4 км (мальчики), 3 км (девочки).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из тре6х элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов.).

***В спортивных играх:*** играть в одну из спортивных игр (по уп­рощенным правилам).

***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных фи­зических способностей (табл.).

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопаснос­ти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю.

**Критерии и нормы оценки ЗУН учащихся**

Оценка успеваемости по физической культуре в 7-9-ых классах производится на общих основаниях и включает в себя качест­венные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортив­ную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитываются психологические особенности подростков, аргу­ментируется выставление той или иной оценки, шире привле­каются учащиеся к оценке своих достижений и достижений това­рищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, ин­терес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости в большей мере ориентируются на темпы раз­вития двигательных способностей ученика, поощряется его стрем­ление к самосовершенствованию, к углублению знаний в облас­ти физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материа­лом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный обра­зовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитываются темп (дина­мика изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный мо­мент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологиче­ские особенности). Задание по улучшению показателей физической подготовленности (темп при­роста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально вы­полнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физиче­ской подготовки учащихся**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глу­бина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором уча­щийся демонстрирует глу­бокое понимание сущно­сти материала; логично его излагает, используя в дея­тельности | За тот же ответ, если в нем содержатся неболь­шие неточности и незна­чительные ошибки | За ответ, в котором отсут­ствует логическая после­довательность, имеются пробелы в знании мате­риала, нет должной аргу­ментации и умения исполь­зовать знания на практике | За непонимание и незна­ние материала программы |

**П. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следую­щие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинирован­ный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без оши­бок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отлич­ной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разо­браться в движении, объ­яснить, как оно выполня­ется, и продемонстриро­вать в нестандартных ус­ловиях; может определить и исправить ошибки, до­пущенные другим учени­ком; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мел­ких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить дви­жение в нестандартных  и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**Ш. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельности**

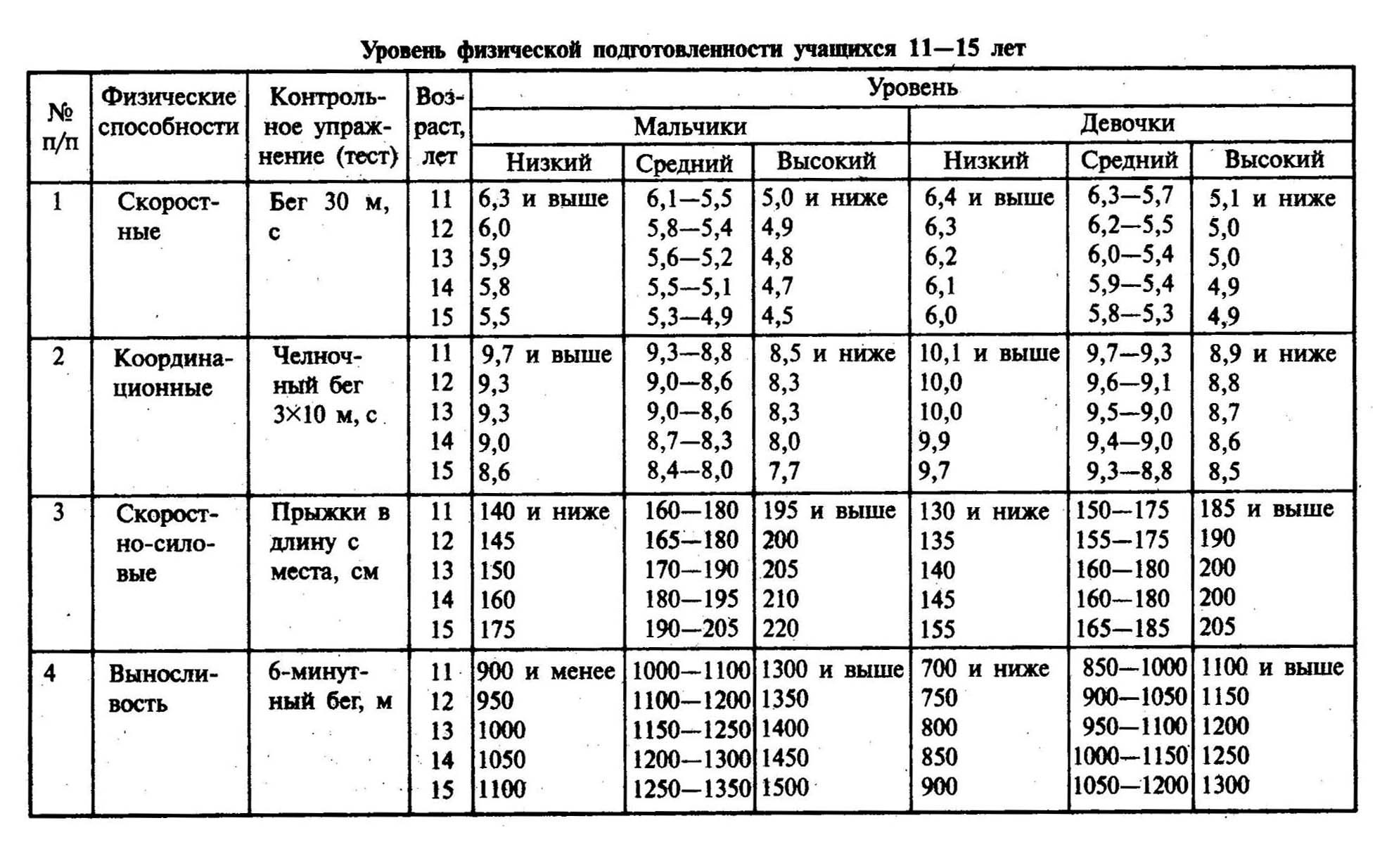
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства, инвентарь и применять их  в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и  оценивать итоги | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе  средств;  - контролирует ход выполнения деятельности  и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно  ни один из пунктов |

**V. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соот­ветствует высокому уров­ню подготовленности, пре­дусмотренному обязатель­ным минимумом подготов­ки и программой физиче­ского воспитания, которая отвечает требованиям го­сударственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и вы­сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за опре­деленный период времени | Исходный показатель со­ответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель со­ответствует низкому уров­ню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стан­дарт, нет темпа роста по­казателей физической подготовленности |

***Общая оценка успеваемости***складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, во­лейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год***производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.



**Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «Физическая культура»**

7-9 ые классы, 2 часа в неделю - 68 часов **Годовой план-график прохождения учебного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п\п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1.** | **Базовая часть** | **61** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Легкая атлетика | 16 |
| 1.3 | Спортивная игра – баскетбол | 11 |
|  | Спортивная игра - волейбол | 10 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **7** |
| 2.1 | Спортивная игра - футбол | 4 |
| 2.2 | Элементы единоборств. | 1 |
| 2.3 | Плавание. | 2 |