**Приложение № 3 к ООП ООО**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Протасовская основная общеобразовательная школа»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

**по физической культуре**

**в рамках учебного модуля «Лёгкая атлетика» для 5-9 классов**

Количество часов – 5- 9 класс –18 час , уровень - базовый

***Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования***

***МОДУЛЬ «Лёгкая атлетика».***

*Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* Пр ыж ок в д лин у с м е с т а *,* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании мал ого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

***.*** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

***Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования.***

***МОДУЛЬ «Лёгкая атлетика».***

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС ООО (2021) программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## Личностные результаты:

**-**воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах.

## Метапредметные результаты:

-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 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 соответствие с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

-умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

-умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);

-формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## Предметные результаты:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основными технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

# Тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол- во ча  -сов | Использование ИКТ- ресурсов |
| 1 | Лёгкая атлетика как вид спорта. Т/б на уроках. Старт с опорой на одну руку. Финиширование. Развитие скоростных  способностей. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 2 | Техника бега на средние дистанции. Бег 400 м. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 3 | Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Бег 1000 м. Общефизическая подготовка. Развитие  выносливости. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 4 | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Бег 60 м (с). Общефизическая подготовка. Развитие  скоростных и силовых качеств. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 5 | Техника метания малого мяча 150 г. на дальность с трёх шагов  разбега. Упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища. Общефизическая подготовка. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 6 | Тестирование метания малого мяча 150 г. на дальность с трёх | 1 | fizkultura.ru/  Legkay-atletika |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | шагов разбега. Развитие силовых качеств. |  |  |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых  качеств. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 8 | Тестирование прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 9 | Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 10 | Комплексы упражнений физкультминуток. Тестирование эстафетного бега 4х100 м. Развитие скоростных качеств. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 11 | Техника челночного бега 4х9 м. Общефизическая подготовка. Развитие координации и скоростных качеств. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 12 | Комплексы упражнений для профилактики нарушения зрения. Техника выполнения прыжков в длину с места. Развитие прыгучести. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 13 | Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Общефизическая подготовка. Развитие прыгучести. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 14 | Тестирование прыжка в высоту способом перешагивания. Развитие координации. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 15-  16 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Общефизическая подготовка. Развитие выносливости. | 2 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 17- | Прикладно-ориентированная физическая подготовка во время | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18 | бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. |  | fizkultura.ru/  Legkay-atletika |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Использование ИКТ-ресурсов |
| 1 | Инструктаж по охране труда. История олимпийского  движения. Виды спорта: легкая атлетика. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 2 | Техника спринтерского бега. | 1 | fizkultura.ru/  Legkay-atletika |
| 3 | Техника спринтерского бега. | 1 | fizkultura.ru/  Legkay-atletika |
| 4 | Техника длительного бега. | 1 | fizkultura.ru/  Legkay-atletika |
| 5 | Техника длительного бега. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 6 | Техника прыжка в длину. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 7 | Техника прыжка в длину. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 8 | Техника прыжка в высоту. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 9 | Техника прыжка в высоту. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 10 | Техника метания малого мяча (150 гр.). | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 11 | Техника метания малого мяча (150 гр.). | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 12 | Техника длительного бега. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 | Техника прыжка в длину. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 14 | Техника прыжка в длину. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 15 | Техника прыжка в высоту. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 16 | Техника прыжка в высоту. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 17 | Техника метания малого мяча (150 гр.). | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 18 | Техника метания малого мяча (150 гр.). | 1 | fizkultura.ru/Legkay |

# Тематическое планирование 7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол- во  часов | Использование ИКТ- ресурсов |
| 1 | Инструктаж по ОТ Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 2 | Развитие выносливости  Спринтерский бег. Прыжки с места | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 3 | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 4 | Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 5 | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие  скоростных и силовых качеств. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 6 | Метание малого мяча. Прыжки в длину. | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 7 | Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств | 1 | fizkultura.ru/ Legkay-atletika |
| 8 | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 9 | Прыжки в длину. Развитие скоростно- силовых  способностей | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 10 | Бег на средние дистанции | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 11 | Развитие скоростной выносливости, силы | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 12 | Развитие скоростной выносливости, силы | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 13 | Бег на 60м. Метание мяча. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 14 | Бег на 60м. Метание мяча. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 15 | Метание мяча на дальность. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 16 | Спринтерский бег. Прыжки с разбега | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 17 | Гладкий бег.. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |
| 18 | Эстафетный бег. | 1 | fizkultura.ru/Legkay |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол- во  часов | Использование ИКТ-ресурсов |
| 1 | Инструктаж по охране труда на уроках л/а. Повторить технику  низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 2 | Сов – ть старт и стартовый разгон. КДП – бег 30м. Бег 4мин. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 3 | Сов – ть старт и стартовый разгон, высокий старт. Прыжковые  упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 4 | Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в  медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 5 | Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Высокий  старт. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 6 | Повторить технику прыжка в длину с разбега. Техника прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с  ускорениями до 80 м. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 7 | Повторить технику метания мяча с разбега в цель. Сов – ть прыжок в длину, в высоту с разбега. Бег 8мин. с ускорениями  до 100м. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 8 | Сов – ть технику метания мяча с разбега на дальность. Учёт в  беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 9 | Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Сов – ть метание  мяча с разбега на дальность (с 4-5 бросковых шагов). Бег до 10мин. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 10 | Учёт техники метания в цель, техника метания мяча с разбега на дальность (5-6 шагов в коридор 10 м.). Развитие скоростно-  силовых качеств. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 11 | Техника прыжка в длину с разбега. Учет техники метания мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств,  спец.прыжковые упражнения. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 12 | Учёт техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег (низкий, высокий старт, стартовый разгон). Развитие  скоростных способностей. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 13 | Совершенствование техники спринтерского бега, старт с преследованием (скоростной бег до 70 м., эстафетный бег).  Развитие скоростных способностей. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 14 | Учёт техники низкого/высокого старта. Стартовый разгон. КДП 60 м. Развитие двигательных качеств (скоростные  способности). | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 15 | Техника длительного бега (бег в равномерном темпе до 20-25  мин). Развитие общей выносливости. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 16 | Кроссовая подготовка (совершенствование техники бега, бег по пересечённой местности, равномерный темп). Развитие общей  выносливости. | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 17 | Развитие двигательных качеств (общая и специальная  выносливость, скоростные, координационные, силовые способности ). | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 18 | Проверка уровня физической подготовленности (развитие физ.  качеств) | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |

# Тематическое планирование 9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол- | Использование ИКТ-ресурсов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| урока |  | во  часов |  |
| 1 | Основа знаний: правила по охране труда на уроках легкой атлетики.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Возрастные особенности развития ведущих психических процессов | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 2-  3 | Техника спринтерского бега:  низкий старт, стартовый разгон, старт с преследованием, бег с ускорением,  эстафетный бег,  специальные беговые упражнения | 2 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 4-  5 | Техника бега на длинные дистанции:  бег в медленном темпе, равномерный бег (до 20мин. – м, до 15мин. – д.)  повторный бег с повышенной скоростью (400-800м.),  бег с препятствиями (преодоление военизированной полосы препятствий), | 2 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 6-  7 | Техника прыжка в длину с разбега:   * с 5-7 шагов разбега, * через планку 60-80 см. * через препятствия (5-7 беговых шагов) * с 11-13 шагов разбега | 2 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 8-  9 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания:   * отталкивание с короткого, среднего и длинного разбегов; * прыжки ч/з бревно, коня, с опорой двумя руками (пронос правая/левая нога); * прыжки в высоту с 7-9 шагов с разбега; * специально-прыжковые упражнения для овладения техники прыжков | 2 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 10 | Техника метания малого мяча (150гр.): | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * в цель (горизонтальная/вертикальная) * на дальность (4-5 бросковых шагов) * подводящие упражнения для освоения техники метания |  |  |
| 11 | Кроссовая подготовка   * смешанное передвижение (ю – 5 км, д-4км.) * медленный бег (ю – 3 км, д – 2 км.) * преодоление искусственных и естественных препятствий, военизированная полоса препятствий. * Бег с ускорениями 5х30, бег 3х200. Кросс (ю – 2км, д – 1км.) | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 12 | прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 13 | Низкий старт с преследованием стартовый разгон, ускорение | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 14 | Техника прыжка в длину согнув ноги с разбега | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 15 | Техника длительного бега равномерный, переменный бег, с  препятствиями, преодоление полосы препятствий | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 16 | Техника метания малого мяча в цель, на дальность | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 17 | Кроссовая подготовка | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |
| 18 | Техника бега на короткие и длинные дистанции | 1 | fizkultura.ru/Legkay-atletika |

## Приложение № 1 к рабочей программе

При реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» осуществляется учет Программы воспитания, предусматривающий проведение воспитательных мероприятий в соответствии с содержанием тем, представленных в календарном плане воспитания на текущий учебный год в модуле «Урочная деятельность».

В рабочей программе учтены основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Используя потенциал каждого урока, педагог:

* устанавливает доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
* побуждает обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлекает внимание обучающихся к ценностному аспекту, изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение, выработки свое отношение к информации;
* использует воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* применяет на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дискуссии, работы в парах и др.;

- включает в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

* организовывает шефство мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками;
* инициирует и поддерживает исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.