**Приложение № 3 к ООП ООО**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Протасовская основная общеобразовательная школа»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

**по физической культуре**

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

Количество часов – 5- 9 класс –14 час , уровень - базовый

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

***МОДУЛЬ «Гимнастика».***

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопa; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Упражнения на гимнастич еской перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок, зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

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

***МОДУЛЬ «Гимнастика».***

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 | Гимнастика и акробатика как виды спорта. О/Т на уроках гимнастики и акробатики. Развитие координационных способностей. | 1 | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 2 | Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Развитие гибкости. | 1 | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 3 | Комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки. Техника выполнения кувырка назад из упора присев. Развитие координации. | 1 | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 4 | Техника выполнения опорного прыжка на гимнастического | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | козла в упор, стоя на коленях, с последующим спрыгиванием. Развитие силовых качеств. |  | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 5 | Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь. Развитие прыгучести и силовых качеств.  Общефизическая подготовка. | 1 | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 6 | Техника подготовительных упражнений для развития физических качеств необходимых для освоения лазанья по наклонной скамейке, шведской стенке. Силовая выносливость. | 1 | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 7 | Прикладно-ориентированная физическая подготовка во время лазанья по наклонной скамейке, шведской стенке. Развитие  силовых качеств. | 1 | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 8 | Техника выполнения простого виса на высокой перекладине. Развитие силовых качеств. Общефизическая подготовка. | 1 | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 9 | Прикладно-ориентированная физическая культура при выполнении техники лазания спиной к гимнастической стенке  и по диагонали. Развитие силовых качеств. | 1 | fizkultura.ru/ video/uroki |
| 10 | Физическая нагрузка и особенности ее дозирования. Способы дозирования. Техника гимнастических упражнений.  Общефизическая подготовка. | 1 | www.uchportal. ru |
| 11 | *Осанка как показатель физического развития человека.*  Техника упражнений на гибкость. Общефизическая подготовка. | 1 | www.uchportal. ru |
| 12 | Кувырок вперёд и назад в группировке. Напольное бревно:  повороты и подскоки на месте и в движении. | 1 | fizkultura.ru/  video/uroki |
| 13 | Учет техники кувырка вперёд назад в группировке. Обучение кувырку вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на  180\* | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 14 | Учет техники.Кувырок вперёд, ноги скрестно с последующим  поворотом на 180\*. Обучение акробатическому соединению. | 1 | fizkultura.ru/  video/uroki |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во ча  -сов | Использование ИКТ-ресурсов |
| 1 | Правила по охране труда на уроках по гимнастике. Развитие  гимнастики в СССР и современной России. Освоение акробатических упражнений. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 2 | Освоение акробатических упражнений. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 3 | Освоение акробатических упражнений. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 4 | Освоение акробатических упражнений. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 5 | Освоение акробатических упражнений. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 6 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 7 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 8 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 9 | Техника передвижений по гимнастическому бревну. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 10 | Техника передвижений по гимнастическому бревну. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 11 | Освоение техники выполнения упражнений на брусьях. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 12 | Освоение техники выполнения упражнений на брусьях. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 13 | Опорный прыжок через гимнастического «козла». | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 14 | Опорный прыжок через гимнастического «козла». | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |

***Тематическое планирование 7 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол- во ча**  **-сов** | **Использование ИКТ- ресурсов** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Развитие гибкости. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 2 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 3 | Строевые упражнения. Упражнения в акробатике | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 4 | Строевые упражнения. Упражнения в акробатике | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 5 | Строевые упражнения. Упражнения в акробатике | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 6 | Акробатика. Висы и упоры | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 7 | Акробатика. Брусья. Перекладина | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 8 | Опорные прыжки | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 9 | Опорный прыжок.  Брусья параллельные | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 10 | Опорные прыжки. Брусья. Упражнение с обручем. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 11 | Опорный прыжок. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 12 | Брусья. Развитие силы, ловкости, гибкости | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 13 | Брусья. Развитие силовых качеств. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 14 | Развитие силы, прыгучести. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |

***Тематическое планирование 8 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** |  | **Использование ИКТ-ресурсов** |
| 1 | Правила по охране труда на уроках гимнастики. Учить  кувыркам вперёд и назад слитно. Упражнения на бревне. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 2 | Закрепить упражнения в акробатике и равновесии. Разучить: длинный кувырок с места, переворот в  полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 3 | Учить стойке прогнувшись на голове и руках, переход с  моста на одно колено. КУ – наклон вперёд сидя на полу. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 4 | Закрепить изученные упражнения. Сов – ть упражнения | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | в равновесии, упражнения на осанку, лазании по канату. |  |  |
| 5 | ОРУ со скакалкой. Учёт кувырков вперёд и назад  слитно. Разучить соединение из 3-4 элементов. Учить длинному кувырку вперед. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 6 | Сов – ть строевые упражнения. Учёт техники длинного  кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 7 | Сов – ть технику выполнения акробатического соединения. КУ – подтягивание, сгибание рук. Самостоятельное составление акробатических  комбинаций из разученных элементов. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 8 | Учить перевороту в упор толчком двух ног на низкой  перекладине, прыжок в упор опускание в упор присев. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 9 | Повторение и совершенствование элементов на  перекладине и брусьях. Учить соединению на снарядах. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 10 | Самостоятельное составление акробатических соединений на снарядах (перекладина, брусья р/в,  бревно). Закрепить соединение. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 11 | Учить опорному прыжку через козла в длину (м), коня (д).  Сов – ть соединение на снарядах. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 12 | Закрепить опорный прыжок. Оценить – опускание в  упор присев из виса на подколенках, переворот в упор. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 13 | Сов – ть опорный прыжок. Преодоление препятствий.  Тренировка в подтягивании, поднимании туловища. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |
| 14 | Самостоятельное составление гимнастической полосы препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание,  поднимание туловища. | 1 | fizkultura.ru/video/uroki |

***Тематическое планирование 9 класс***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Использование ИКТ-ресурсов** |
| **1** | Основа знаний:   * правила по охране труда на занятиях по гимнастике * оказание доврачебной помощи виды двигательной деятельности | **1** | fizkultura.ru/video/uroki |
| **2-5** | Акробатика (юноши):   * кувырки вперед/назад * длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега. * кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на руках с помощью. * переворот в сторону с разбега (колеса) * из упора присев силой стойка на голове и руках. * самостоятельное составление комбинаций из акробатических   упражнений. | **4** | fizkultura.ru/video/uroki |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Акробатика (девушки):   * кувырок вперёд/назад с поворотом полушпагат. * мост из различных исходных положений * упражнения в равновесии, выпады   самостоятельное составление акробатических комбинаций из изученных элементов |  |  |
| **6-9** | **Равновесие - девушки**   * наскок на бревно, сед углом * соскок с колена махом назад * ходьба, бег, повороты, прыжки, танцевальные движения по гимнастическому бревну. Самостоятельное составление комбинаций на гимнастическом бревне. **Перекладина (висы, упоры): юноши** * подъём переворотом в упор, махом и силой. * наскоки, висы, перемахи, упоры, подъемы, размахивание, соскоки, вис прогнувшись.   самостоятельное составление и выполнение комбинаций на перекладине из изученных элементов | **4** | fizkultura.ru/video/uroki |
| **10-14** | Опорные прыжки:   * боком через коня высота 110 см (девочки) * согнув ноги через козла в длину высота 115 см (юноши)   специальные прыжковые упражнения | **5** | fizkultura.ru/video/uroki |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | для освоения техники опорных  прыжков. |  |  |

# 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.