**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (с 1.09.2022 г.)**

**Краткий обзор проекта примерной рабочей программы ооо (5-9 класс), разработанной Институтом стратегии развития образования РАО, Москва, 2021 г.**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…**

*… В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ему личностно-значимого смысла, в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль* ***«Базовая физическая подготовка»,*** *который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность».*

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе, составляет ***540 часов (три часа в неделю в каждом классе***).

На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 180 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения учебного предмета**

**≪Физическая культура≫ на уровне основного общего образования.**

**Личностные….**

**Метапредметные….**

**Предметные результаты (представлены по годам обучения).**

**5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

— выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

— проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

— составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

— осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

— выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

— выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

— выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

— передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

— выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

— демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

— передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

— демонстрировать технические действия в спортивных играх:

*баскетбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

*волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

*футбол* (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

**5 класс**

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организации спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование.**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий

утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

 *Гимнастика с основами акробатики*: кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрёстно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

 *Лёгкая атлетика.* Бег на длинные дистанции с равномерной

скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.

 *Лыжная подготовка.* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке;

преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

 *Спортивные игры*. *Баскетбол:* передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

*Футбол:* удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*** Модуль «Базовая физическая подготовка».

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программные разделы и темы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **5 класс** | **6 класс** | **7-9 класс** |
| **Раздел 1** | **Знания о физической культуре** | 3 | 3 | 3 |
| **Раздел 2** | **Способы самостоятельной деятельности** | 4 | 6 | 5 |
| **Раздел 3** | **Физическое совершенствование:** | 66 | 62 | 64 |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная  деятельность | Самостоятельно разрабатывается |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность: 3.2.1. Гимнастика с основами акробатики. 3.2.2. Легкая атлетика. 3.2.3. Лыжная подготовка. 3.2.4. Спортивные игры -баскетбол -волейбол -футбол | Самостоятельно разрабатывается |
| **Раздел 4** | **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль: «Базовая физическая подготовка»** | 29 | 31 | 30 |
|  | **ИТОГО** | **102** | **102** | **102** |