

Приложение 1

к содержательному разделу основной образовательной программы основного
общего образования, утвержденной приказом
МБОУ «Школа №17» от 31 августа 2021 г. №85

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 5- 9 классов

Составитель: учитель физической культуры МБОУ «Школа № 17»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) 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;

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

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей

современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

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

развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

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

Предметные результаты

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

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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 посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

б) овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО)".

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок

в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Контрольные нормативы ГТО

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения на основе туризма.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общеподготовительная подготовка. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов по программе	Виды контроля
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков	Фронтальная беседа
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	5	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью

			функциональных проб
3	Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность	3	Составление комплексов УГГ	
Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
Легкая атлетика	26	Контрольные нормативы ВФСК ГТО: бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель Эстафеты, зачеты.	
Гимнастика с основами акробатики	22	Акробатическая комбинация, прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа 60 сек. (кол-во раз), подтягивание на перекладине в висе (мальчики) и в висе лежа (девочки) и т.д.	
Спортивные игры		Тест	
Баскетбол	12	Игры, соревнования	
Волейбол	12		
Футбол	5		
Лыжная подготовка	20	Зачет – дистанция 1000 м	
итого	105		

6 класс

№ п\п	Название раздела	Количество часов по программе	Виды контроля
1	Знания о физической культуре	3	тест

2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
3	Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность		в процессе уроков	Составление комплексов УГГ
Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
Легкая атлетика		26	Контрольные нормативы ВФСК ГТО: бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель
Гимнастика с основами акробатики		9	Акробатическая комбинация, прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа 60 сек. (кол-во раз), подтягивание на перекладине в висе (мальчики) и в висе лежа (девочки) и т.д.
Спортивные игры			Тест
Баскетбол		20	Игры, соревнования
Волейбол		13	
Футбол		6	
Лыжная подготовка		24	Зачет – дистанция 1000 м
итого		105	

7 класс

№	Название раздела	Количество часов	Виды контроля
---	------------------	------------------	---------------

п\п		по программе	
1	Знания о физической культуре	3	тест
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
3	Физическое совершенствование		
Физкультурно – оздоровительная деятельность		в процессе уроков	Составление комплексов УГГ
Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
Легкая атлетика		26	Контрольные нормативы ВФСК ГТО: бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель
Гимнастика с основами акробатики		9	Акробатическая комбинация, прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа 60 сек. (кол-во раз), подтягивание на перекладине в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) и т.д.
Спортивные игры			Тест
Баскетбол		20	Игры, соревнования
Волейбол		13	
Футбол		6	
Лыжная подготовка		24	Зачет – дистанция 2000 м
итого		105	

8 класс

№ п\п	Название раздела	Количество часов по программе	Виды контроля
1	Знания о физической культуре	4	тест
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	10	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
3	Физическое совершенствование		
	Физкультурно – оздоровительная деятельность	5	Составление комплексов УГГ
	Прикладно-ориентированная физическая подготовка	15	Зачет
Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
	Легкая атлетика	10	Контрольные нормативы ВФСК ГТО: бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель
	Гимнастика с основами акробатики	12	Акробатическая комбинация, прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа 60 сек. (кол-во раз), подтягивание на перекладине в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) и т.д.
	Спортивные игры		Тест
	Баскетбол	14	Игры, соревнования
	Волейбол	10	

Футбол	7	
Лыжная подготовка	18	Зачет – дистанция 2000 м
итого	105	

9 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов по программе	Виды контроля
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков	тест
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе уроков	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
3	Физическое совершенствование		
	Физкультурно – оздоровительная деятельность	2	Составление комплексов УГГ
Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью			
	Легкая атлетика	26	Контрольные нормативы ВФСК ГТО: бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча на дальность и в цель
	Гимнастика с основами акробатики	20	Акробатическая комбинация, прыжки через короткую скакалку 30 сек (кол-во раз), поднимание туловища из положения лежа 60 сек. (кол-во раз), подтягивание на перекладине в висе (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) и т.д.

Спортивные игры		Тест
Баскетбол	15	Игры, соревнования
Волейбол	11	
Футбол	5	
Лыжная подготовка	23	Зачет – дистанция 2000 м (девушки), 3000м (юноши)
ИТОГО	102	