

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
иностранных языков № 4» г.Курчатова.

РАССМОТРЕНО

На МО учителей языкового
изучения и чтения как предмета
Протокол № 5
От «24» мая 2021 г.
Руководитель МО
Зобу Е.И. Зоболева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа с
углубленным изучением иностранных
языков № 4» г.Курчатова
Приказ №170
от «28» мая 2021 г.

Бур Т.М. Буровникова

СОГЛАСОВАНО

На методическом совете школы
Протокол № 6
От «25» мая 2021 г.
Руководитель методического
совета
Пер О.В.Переверзева.



**Рабочая программа
по физической культуре**

(5-9 класс)

Уровень образования основное общее образование

Общее количество часов 507

Рабочую программу разработали: Голобоков Юрий Владимирович
Годунов Игорь Николаевич

г. Курчатов 2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

№ п/п	Нормативные документы
1	Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г.
2	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12. 2014 г. N 1644 , от 31.12. 2015г. № 1577, от 11.12. 2020г. №712
3	Приказ Министерства просвещения РФ "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" от 20 мая 2020 г. № 254 с изменениями и дополнениями от 23.12. 2020г. №766
4	Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранных языков № 4» г. Курчатова (Приказ №131 от 28.05.2020г. с изменениями и дополнениями)
5	Положение «О рабочей программе педагога» (Приказ №87 от 30.03.2020г. с изменениями и дополнениями)

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана в соответствии:

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-9классы. - М.: Просвещение, 2021 год);
- авторской программы В.И.Лях «Физическая культура»

Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы

Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.

Обязательное изучение физической культуры осуществляется в объёме 507 часов, 3 часа в неделю. В том числе:

- в 5 классе — 102 ч.
- в 6 классе — 102 ч.
- в 7 классе — 102 ч.
- в 8 в классе — 102 ч.
- в 9 классе — 99 ч.

В авторскую программу внесены следующие коррективы:

изменилось количество часов, которые выделяются на изучение. В виду погодных условий , а так же условий материально-технической оснащённости, лыжная подготовка может быть заменена спортивными играми легкой атлетикой, ОФП.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. **Основная цель** в основной школе определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие

физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, спортивные игры: баскетбол, волейбол);
- освоение знаний физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость) , их истории и современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения) , формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- 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 на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 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;
- 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;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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 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

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

3. Содержание учебного курса, предмета

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общefизическая подготовка.*

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.

4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Формы контроля	Кол-во часов по разделу
1	Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	17	Техника безопасности	1	Текущий	17
			Беговые упражнения	6	Текущий	
			Прыжковые упражнения	5	Текущий	
			Метания малого мяча	5	Текущий	
2	Спортивные игры: <i>Баскетбол</i>	18	Знания о физической культуре	2	Текущий	18
			Баскетбол	16	Текущий	
3	Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18	Знания о физической культуре	1	Текущий	18
			Акробатические упражнения	7	Текущий	
			. Опорные прыжки	6	Текущий	
			Прикладная подготовка	2	Текущий	
			Организаторская подготовка	2	. Текущий	
4	Физическое совершенствование	16	Знания о физической культуре	2	Текущий	16

	ие <i>Лыжная подготовка</i>		Освоение лыжных ходов	14	Текущий	
5	Спортивные игры <i>Волейбол</i>	18	Знания о физической культуре	1	Текущий	18
			Волейбол	17	Текущий	
6	Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика	17	Метания малого мяча	2	Текущий	17
			Беговые упражнения	6	Текущий	
			Прыжковые упражнения	6	Текущий	
			Метание мяча	3	Текущий	

6 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Формы контроля	Кол-во часов по разделу
1	Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика	19	Техника безопасности	1	Текущий	19
			Беговые упражнения	8	Текущий	
			Прыжковые упражнения	5	Текущий	
			Метания малого мяча	5	Текущий	
2	Спортивные	18	Знания о физической культуре	1	Текущий	18

	игры: Баскетбол					
			Баскетбол	17	Текущий	
3.	Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	16	Знания о физической культуре	1	Текущий	16
			Акробатические упражнения	5	Текущий	
			Опорные прыжки	5	Текущий	
			Прикладная подготовка	2	Текущий	
			Организаторская подготовка	3	Текущий.	
4	Знания о физической культуре	4	. История физической культуры	2	Текущий	4
			Физическая культура человека	2	Текущий	
5	Физическое совершенствование <i>Лыжная подготовка</i>	16	Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	Текущий	16
			Освоение лыжных ходов	15	. Текущий	
6	Спортивные игры <i>Волейбол</i>	15	Знания о физической культуре	1	Текущий	15
			<i>Волейбол</i>	14	Текущий	
7	Физическое совершенствование: Лёгкая	17	Метания малого мяча	1	Текущий	17

	<i>атлетика</i>		Беговые упражнения	6	Текущий	
			Прыжковые упражнения	5	Текущий	
			Метание мяча	5	Текущий	

7 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Формы контроля	Кол-во часов по разделу
1	Физическое совершенствование: <i>Лёгкая атлетика</i>	18	Техника безопасности	1	Текущий	18
			. Беговые упражнения	8	Текущий	
			Прыжковые упражнения	5	Текущий	
			Метания малого мяча	4	Текущий	
2	Спортивные игры: <i>Баскетбол</i>	18	Знания о физической культуре	1	Текущий	18
			Баскетбол	17	Текущий	
3	Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами</i>	14	Знания о физической культуре	1	Текущий	14
			Акробатические упражнения	5	Текущий	

	<i>акробатики</i>		Опорные прыжки	5	Текущий	
			Прикладная подготовка	2	Текущий.	
			Организаторская подготовка	1	Текущий.	
4	Знания о физической культуре	4	История физической культуры	2	Текущий	4
			Физическая культура человека	2	Текущий	
5	Физическое совершенствование <i>Лыжная подготовка</i>	16	Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	Текущий	16
			Освоение лыжных ходов	15	Текущий	
6	Спортивные игры <i>Волейбол</i>	18	Знания о физической культуре	1	Текущий	8
			Волейбол	17	Текущий	
7	Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика	17	Метания малого мяча	1	Текущий	17
			Беговые упражнения	6	Текущий	
			Прыжковые упражнения	5	Текущий	
			Метание мяча	5	Текущий	
					Текущий	

8 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Формы контроля	Кол-во часов по разделу
1	Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика	19	Техника безопасности	1	Текущий	19
			Беговые упражнения	10	Текущий	
			Прыжковые упражнения	4	Текущий	
			Метания малого мяча	4	Текущий	
2	Спортивные игры: Баскетбол	18	Знания о физической культуре	1	Текущий	18
			Баскетбол	17	Текущий	
3	Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	14	Знания о физической культуре	1	Текущий	14
			Акробатические упражнения	5	Текущий	
			Опорные прыжки	5	Текущий	
			Прикладная подготовка	2	Текущий	
			Организаторская подготовка	1	Текущий	
4	Знания о	4	История физической культуры	2	Текущий	4

	физической культуре					
			Физическая культура человека	2	Текущий	
5	Физическое совершенствование <i>Лыжная подготовка</i>	15	Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	Текущий	15
			Освоение лыжных ходов	14	Текущий	
6	Спортивные игры <i>Волейбол</i>	18	Знания о физической культуре	1	Текущий	
			Волейбол	17	Текущий	
7	Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика	17	Метания малого мяча	1	Текущий	17
			Беговые упражнения	6	Текущий	
			Прыжковые упражнения	5	Текущий	
			Метание мяча	5	Текущий	

9 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Темы с учетом рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Формы контроля	Кол-во часов по разделу
1	Физическое совершенствование: Лёгкая атлетика	18	Техника безопасности	1	Текущий	18
			Беговые упражнения	10	Текущий	

			Прыжковые упражнения	4	Текущий	
			Метания малого мяча	4	Текущий	
2	Спортивные игры: Баскетбол	18	Знания о физической культуре	1	Текущий	18
			Баскетбол	17	Текущий	
3	Физическое совершенствование <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15	Знания о физической культуре	1	Текущий	15
			Акробатические упражнения	5	Текущий	
			Опорные прыжки	5	Текущий	
			Прикладная подготовка	2	Текущий	
			Организаторская подготовка	2	Текущий	
4	Знания о физической культуре	4	История физической культуры	2	Текущий	4
			Физическая культура человека	2	Текущий	
5	Физическое совершенствование <i>Лыжная подготовка</i>	15	Знания о физической культуре (лыжный спорт)	1	Текущий	15
			Освоение лыжных ходов	14	Текущий	

6	Спортивные игры <i>Волейбол</i>	18	Знания о физической культуре	1	Текущий	18
			Волейбол	17	Текущий	
7	Физическое совершенствован ие: Лёгкая атлетика	17	Метания малого мяча	1	Текущий	17
			Беговые упражнения	6	Текущий	
			Прыжковые упражнения	5	Текущий	
			Метание мяча	5	Текущий	

