

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 2»

Выписка из основной образовательной программы
основного общего образования
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Агинская средняя общеобразовательная школа № 2»,
утвержденной приказом
№ 84-Д от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 – 9 КЛАССЫ

Выписка верна 31.08.2023 г.
Директор МБОУ «Агинская СОШ № 2» М. И. Фроленкова

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического

воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Планируемые результаты освоения предмета:

Планируемые результаты оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий

физической

культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную

одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и

представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с

другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить

адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной

функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении

тестовых упражнений по физической культуре. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию

целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации

человека, расширяющего свободу выбора про

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни,

профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление

доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,

терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности,

активное использование занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных

двигательных

умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной

деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из

базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей,

задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

К области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, -доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных

действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-

прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры

движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и

осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно

пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть

информационными жестами судьи. В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности,

составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных

действий и развитию основных физических качеств, контролировать и

анализировать эффективность этих занятий.

Список электронных ресурсов по физической культуре

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
3. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»
4. <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Тематическое планирование по физической культуре 5 класс (68 ч.)

| | 100% | 70% | 30% | Форма проведения | Место проведения | Обеспечение |
|-------------------|------|-----|-----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Легкая атлетика | 17 | 13 | 4 | Легкоатлетические соревнования «Золотая осень» | Стадион | Флаг, гимн. |
| Гимнастика | 13 | 10 | 3 | Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап) | Спортивный зал, тренажерный зал. | Брусья, перекладина, маты, мячи |
| Баскетбол | 18 | 15 | 3 | Товарищеские встречи по баскетболу | Спортивный зал | Мяч, баскетбольные корзины |
| Лыжная подготовка | 13 | 8 | 5 | Соревнования по лыжам, лыжные прогулки | Лыжная база, поселок ветеран | Лыжи, палочки, ботинки |
| Волейбол | 7 | 5 | 2 | Товарищеские встречи по волейболу | Спортивный зал | Мячи, сетка |
| итого | 68 | 51 | 17 | | | |

Тематическое планирование по физической культуре 6 класс (68ч.)

| | 100% | 70% | 30% | Форма проведения | Место проведения | Обеспечение |
|-----------------|------|-----|-----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Легкая атлетика | 17 | 13 | 4 | Легкоатлетические соревнования «Золотая осень» | Стадион | Флаг, гимн. |
| Гимнастика | 13 | 10 | 3 | Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап) | Спортивный зал, тренажерный зал. | Брусья, перекладина, маты, мячи |

| | | | | | | |
|-------------------|----|----|----|----------------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| Баскетбол | 18 | 15 | 3 | Товарищеские встречи по баскетболу | Спортивный зал | Мяч, баскетбольные корзины |
| Лыжная подготовка | 13 | 8 | 5 | Соревнования по лыжам, лыжные прогулки | Лыжная база, поселок ветеран | Лыжи, палочки, ботинки |
| Волейбол | 7 | 5 | 2 | Товарищеские встречи по волейболу | Спортивный зал | Мячи, сетка |
| Итого | 68 | 51 | 17 | | | |

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс
(68ч.)

| | 100% | 70% | 30% | Форма проведения | Место проведения | Обеспечение |
|-------------------|------|-----|-----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Легкая атлетика | 17 | 13 | 4 | Легкоатлетические соревнования «Золотая осень» | Стадион | Флаг, гимн. |
| Гимнастика | 13 | 10 | 3 | Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап) | Спортивный зал, тренажерный зал. | Брусья, перекладина, маты, мячи |
| Баскетбол | 18 | 15 | 3 | Товарищеские встречи по баскетболу | Спортивный зал | Мяч, баскетбольные корзины |
| Лыжная подготовка | 13 | 8 | 5 | Соревнования по лыжам, лыжные прогулки | Лыжная база, поселок ветеран | Лыжи, палочки, ботинки |
| Волейбол | 7 | 5 | 2 | Товарищеские встречи по волейболу | Спортивный зал | Мячи, сетка |
| Итого | 68 | 51 | 17 | | | |

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс
(102ч.)

| | 100% | 70% | 30% | Форма проведения | Место проведения | Обеспечение |
|-------------------|------|-----|-----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Легкая атлетика | 26 | 21 | 5 | Легкоатлетические соревнования «Золотая осень» | Стадион | Флаг, гимн. |
| Гимнастика | 16 | 12 | 4 | Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап) | Спортивный зал, тренажерный зал. | Брусья, перекладина, маты, мячи |
| Баскетбол | 31 | 26 | 5 | Товарищеские встречи по баскетболу | Спортивный зал | Мяч, баскетбольные корзины |
| Лыжная подготовка | 22 | 18 | 4 | Соревнования по лыжам, лыжные прогулки | Лыжная база, поселок ветеран | Лыжи, палочки, ботинки |
| Волейбол | 7 | 5 | 2 | Товарищеские встречи по волейболу | Спортивный зал | Мячи, сетка |
| Итого | 102 | 82 | 20 | | | |

Тематическое планирование по физической культуре 9 класс
(102ч.)

| | 100% | 70% | 30% | Форма проведения | Место проведения | Обеспечение |
|-------------------|------|-----|-----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Легкая атлетика | 29 | 25 | 4 | Легкоатлетические соревнования «Золотая осень» | Стадион | Флаг, гимн. |
| Гимнастика | 17 | 13 | 4 | Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап) | Спортивный зал, тренажерный зал. | Брусья, перекладина, маты, мячи |
| Баскетбол | 28 | 23 | 5 | Товарищеские встречи по баскетболу | Спортивный зал | Мяч, баскетбольные корзины |
| Лыжная подготовка | 18 | 12 | 6 | Соревнования по лыжам, лыжные прогулки | Лыжная база, поселок ветеран | Лыжи, палочки, ботинки |

| | | | | | | |
|----------|-----|----|----|------------------------------------------|-------------------|-------------|
| Волейбол | 10 | 7 | 3 | Товарищеские встречи по баскетболу | Спортивный зал | Мячи, сетка |
| Итого | 102 | 80 | 22 | | | |