**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «СОТА»**

**ПРИНЯТА:**
Педагогическим советом
АНОО СОШ «Сота»
Протокол № 6 от 25.02 2021

**УТВЕРЖДЕНА**
приказом
от «09» 04 2021 г. № 09-ОД
Директор АНОО СОШ «Сота»
В.М.Кононенко

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## учебного предмета «Физическая культура»

## для основного общего образования

Составители:
Малов Д.О., учитель физической культуры и ОБЖ

Тольятти

Подписано цифровой подписью: Кононенко В.М.
Директор АНОО СОШ "Сота"
Дата: 2021.04.09 12:21:23 +04'00'

## I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Рабочая программа предмета «Физическая культура» для основного общего образования** (базовый уровень) составлена в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 в последней редакции), с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15), на основе программы: Физическая культура. 5-9 классы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. М.: Просвещение, 2015г., Основной общеобразовательной программы основного общего образования АНОО СОШ «Сота».

*Целью физического воспитания* в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи

личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

*Задачи физического воспитания* учащихся 5-9 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**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»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

В процессе изучения предмета «Физическая культура» обеспечиваются условия для достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми обучающимися, в том числе обучающимися с ОВЗ и инвалидами и для работы с одаренными детьми. (Коррективы вносятся в рабочую программу на протяжении учебного года, ориентируясь на уровень развития учащихся в процессе изучения курса).

## II. Содержание учебного предмета

**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 подготовленно-

стью. 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. 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.* 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, спортивные игры).

## III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 5-го по 9-й класс. Учебный план АНОО СОШ «Сота» отводит 510 часов для обязательного изучения предмета при получении основного общего образования.

Таким образом, в 5 классе – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 102 часа.

**5 класс**

| № п/п | Наименование тем и разделов | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1. | Лёгкая атлетика 1 часть | 15 |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики 1 часть | 6 |
| 3. | Спортивные игры. Баскетбол 1 часть | 3 |
| 4. | Спортивные игры. Баскетбол 2 часть | 15 |
| 5. | Спортивные игры. Волейбол | 9 |
| 6. | Лыжная подготовка | 20 |
| 7. | Спортивные игры. Волейбол 2 часть | 10 |
| 8. | Гимнастика с основами акробатики. 2 часть | 12 |
| 9. | Лёгкая атлетика. 2 часть | 12 |
| | **Итого:** | **102** |

**6 класс**

| № п/п | Наименование тем и разделов | Кол-во часов |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Лёгкая атлетика 1 часть | 15 |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики 1 часть | 6 |
| 3. | Спортивные игры. Баскетбол 1 часть | 3 |
| 4. | Спортивные игры. Баскетбол 2 часть | 15 |
| 5. | Спортивные игры. Волейбол 1 часть | 9 |
| 6. | Лыжная подготовка | 20 |
| 7. | Спортивные игры. Волейбол 2 часть | 10 |
| 8. | Гимнастика с основами акробатики. 2 часть | 12 |
| 9. | Лёгкая атлетика. 2 часть | 12 |
| | **Итого:** | **102** |

**7 класс**

| **№ п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Кол-во часов** |
|---|---|---|
| 1. | Лёгкая атлетика 1 часть | 15 |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики 1 часть | 6 |
| 3. | Спортивные игры. Баскетбол 1 часть | 3 |
| 4. | Спортивные игры. Баскетбол 2 часть | 15 |
| 5. | Спортивные игры. Волейбол 1 часть | 8 |
| 6. | Лыжная подготовка | 21 |
| 7. | Спортивные игры. Волейбол 2 часть | 9 |
| 8. | Гимнастика с основами акробатики. 2 часть | 13 |
| 9. | Лёгкая атлетика. 2 часть | 12 |
| | **Итого:** | **102** |

**8 класс**

| **№ п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Кол-во часов** |
|---|---|---|
| 1. | Легкая атлетика 1 часть | **15** |
| 2. | Спортивные игры. Футбол | **9** |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | **18** |
| 4. | Спортивные игры. Гандбол | **5** |
| 5. | Лыжная подготовка | **14** |
| 6. | Спортивные игры. Волейбол | **14** |
| 7. | Спортивные игры. Баскетбол. 1 часть | **3** |
| 8. | Спортивные игры. Баскетбол. 2 часть | **10** |
| 9. | Легкая атлетика. 2 часть | **14** |
| | **Итого:** | **102** |

**9 класс**

| **№ п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Кол-во часов** |
|---|---|---|
| 1 | Легкая атлетика | **29** |
| 2 | Спортивные игры:<br>Волейбол<br>Баскетбол | **35**<br>(18)<br>(19) |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Гимнастика | **16** |
| 4 | Лыжная подготовка | **19** |
| 5 | ОФП с элементами силовых упражнений | **3** |
| | **Итого:** | **102** |