

## Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

### 1. Содержание учебного предмета

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация 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. Расцвет 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 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 зарядкой. 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.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики)

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием 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.

*Модуль «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 мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- 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;
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- 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. Тематическое планирование.**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>				
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	<b>1</b>		
1.2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	<b>1</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.</b>				
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	<b>1</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Организация и проведение самостоятельных занятий	<b>1</b>		

2.3	Измерение индивидуальных показателей физического развития	1		
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>				
3.1	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2	Упражнения утренней зарядки	1		
3.3	Упражнения на развитие гибкости	1		
3.4	Упражнения на развитие координации	1		
3.5	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.6	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд в группировке	1		
3.7	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад в группировке	1		
3.8	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		
3.9	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
3.10	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Гимнастическая комбинация	1	1	
3.11	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1		
3.12	<b>Модуль «Гимнастика».</b> Эстафета с элементами гимнастики	1		
3.13	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2	1	
3.14	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.15	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	<b>2</b>	<b>1</b>	
3.16	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча	<b>1</b>		
3.17	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча на дальность	<b>2</b>	<b>1</b>	
3.18	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Метание малого мяча в неподвижную мишень	<b>2</b>		
3.19	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой	<b>1</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.20	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Передвижение попеременным двухшажным ходом	<b>2</b>		
3.21	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Повороты способом переступания	<b>2</b>		
3.22	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Подъём в горку способом «лесенка»	<b>2</b>		
3.23	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Спуск с пологого склона	<b>2</b>		
3.24	<b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	<b>2</b>		
3.25	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	<b>1</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.26	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	<b>2</b>		
3.27	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Передача мяча	<b>2</b>		

	двумя руками от груди, на месте и в движении			
3.28	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2		
3.28	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2		
3.29	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Ранее разученные технические действия с мячом	2	1	
3.30	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.31	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2	1	
3.32	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2		
3.33	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении	2		
3.34	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Ранее разученные технические действия с мячом	2		
3.35	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Удар по мячу	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.36	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технич. действий игры футбол	1		
3.37	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Остановка катящегося мяча внутренней	1		

	стороной стопы			
3.38	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Ведение футбольного мяча	<b>1</b>		
3.39	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Обводка мячом ориентиров	<b>1</b>		
Итого по разделу		<b>58</b>		
<b>Раздел 4. Спорт</b>				
4.1	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>5</b>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		<b>5</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	