МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол от 31.08.2022г. №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом МОУ «СОШ №21» от
31.08.2022 от 01-08/105

Иванова Оксана Юрьевна

Подписано цифровой подписью:
Иванова Оксана Юрьевна
Дата: 2023.03.30 08:47:13 +03'00'

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»
(наименование учебного предмета)

уровень основного общего образования
(уровень образования)

Срок реализации: 1 год

Составитель (и): Сенченко Р.В.
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Ухта
2022 год

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). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 относится 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

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях

— физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
— проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
— составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
— 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;
— выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
— выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики);
— в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
— передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
— выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
— 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.10.	Ведение дневника физической культуры	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2.50			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8.	*Модуль «Гимнастика».* **Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность**	0.25	0	0.25	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд в группировке**	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад в группировке**	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок вперёд ноги «скрёстно»**	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12.	*Модуль «Гимнастика».* **Кувырок назад из стойки на лопатках**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.13.	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок на гимнастического козла**	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.14.	*Модуль «Гимнастика».* **Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне**	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.15.	*Модуль «Гимнастика».* **Лазанье и перелезание на гимнастической стенке**	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.16.	*Модуль «Гимнастика».* **Расхождение на гимнастической скамейке в парах**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.17.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.18.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой**	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.19.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции**	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.20.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»**	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.21.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей**	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.22.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча в неподвижную мишень**	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.23.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.24.	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Метание малого мяча на дальность**	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.25.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом**	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.26.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости**	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.27.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Повороты на лыжах способом переступания**	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.28.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»**	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.29.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Спуск на лыжах с пологого склона**	5	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.30.	*Модуль «Зимние виды спорта».* **Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона**	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.31.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди**	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.32.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.33.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Ведение баскетбольного мяча**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.34.	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.35.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Прямая нижняя подача мяча в волейболе**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.36.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.37.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.38.	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.39.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Удар по неподвижному мячу**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.40.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.41.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.42.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Ведение футбольного мяча**	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.43.	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* **Обводка мячом ориентиров**	1.5	0	1.5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		88.5	0	88.5	
Раздел 4. СПОРТ					
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	