

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

**Управление образования МО "Черняховский муниципальный округ
Калининградской области"**

МАОУ "Гимназия № 2 г. Черняховска"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Михалева Е.В.

Протокол №1 от «30» 08. 2024г.

СОГЛАСОВАНО

НМС

Федотова М.А.

Протокол №1 от «30» 08. 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

“Гимназия №2 г.

Черняховска”

Ясюченя А.Д.

Приказ № 130-ОД от «30» 08. 2024г

Документ подписан электронной подписью

Ясюченя Анна Дмитриевна

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГИМНАЗИЯ № 2 Г. ЧЕРНЯХОВСКА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Серийный номер:

14FD1CDFB933809B7012D065A84FCDA4

Срок действия с 07.11.2023 до 30.01.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кистанов Константин Юрьевич

Учитель физической культуры

Черняховск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре),

операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

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.

4. Тематическое Планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
История физической культуры. Олимпийские игры.	Олимпийские игры древности, возрождение олимпийских игр, возрождение олимпийских игр, идеалы и символика, олимпийское движение в России.	Характеризовать игры древности, определять цель возрождения олимпийских игр, раскрывать причину возникновения олимпийского движения в России.
Физическая культура в современном обществе		

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	Основные направления развития физической культуры. Их цель и содержание. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья.	Определять основные направления физической культуры в обществе. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха.
Спортивные игры		
Волейбол. Игра по правилам Баскетбол. Игра по правилам.	Подача мяча; приемы - передачи мяча; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование, тактические действия, игра по правилам. Ведение мяча; ловля и передача мяча; передача мяча от плеча одной рукой, передача рукой двумя руками,; бросок мяча двумя руками от груди, в прыжке. Одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; личная опека игрока, игра по правилам.	Организовать совместные занятия волейболом. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Определять степень утомления организма во время игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Гимнастика с элементами акробатики.		
Организующие команды и приемы.	Построения и перестроения; передвижения строевым шагом; передвижения в колонне.	Знать и различать строевые команды. выполнять строевые приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.	Кувырки вперёд и назад; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из стойки на лопатках группировка; длинный кувырок с места и с разбега; стойка на голове и руках.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации; осваивать технику акробатических упражнений, уметь исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать исправлять. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики. Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации. Осваивать технику упражнений на бревне, соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять ошибки и исправлять.
Ритмическая гимнастика.	Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги; упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации. Прыжок на гимнастического козла; прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги.	
Опорные прыжки.	Прыжок на гимнастического козла; прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги.	
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты на месте и прыжком; наклоны вперед назад; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; зачетные комбинации. Из виса стоя толчком переход в упор; из упора, опираясь на правую руку, перемах левой вперед; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок; зачетная комбинация.	
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Из виса стоя толчком переход в упор; из упора, опираясь на правую руку, перемах левой вперед; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок; зачетная комбинация.	
Легкая атлетика		

		Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
	Спортивный калейдоскоп	
	Готов к труду и обороне (ГТО)	
Основы знаний	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса; Виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	Знать основные цели и задачи норм ГТО, спортивные нормативы Уметь вести дневник самоконтроля для определения уровня физического состояния.
Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	Легкая атлетика: • Бег 30м, 60 м. • Бег 1000, 1500, 2000м. • Челночный бег • Прыжки в длину с места • Прыжки в длину с разбега • Метание мяча на дальность одной рукой Силовая подготовка: • Сгибание и разгибание туловища • Наклон вперед из положения стоя и сидя Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения, силовую подготовку для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
Физкультурно – оздоровительная деятельность	Веселые старты; Бадминтон, скипинг, дартс; Спортивные игры: футбол, волейбол, футбол. Теннис	Знать правила игры в спортивные игры; Уметь играть в спортивные и настольные игры.
Плавание (при наличии часов)	Кроль на груди; Кроль на спине; Брасс.	Знать технику поведения на воде Уметь плавать кролем на груди, на спине, брассом.
Туристический поход	Основные виды передвижений. Преодоление препятствий. Благоустройство лагеря.	Знать алгоритм действий при подготовке к туристическому походу;

		Уметь обустроить место стоянки лагеря, преодолевать препятствия.
--	--	---

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	40	40	40	40	70
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	14	14	14	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	14
1.4	Легкая атлетика	12	12	12	12	20
1.5	Кроссовая подготовка	6	6	6	6	18
2	Модуль – ГТО	15	17	17	17	-
2.1	Основы знаний	1	1	1	1	
2.2	Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	12	12	12	2	
2.3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	3	3	3	1	
2.4	Туристический поход	1	1	1	1	
2.5	Плавание	-	-	-	12	
3	Вариативная часть	13	13	13	13	32
3.1	Баскетбол	13	13	13	13	20
3.2	Плавание	-	-	-	-	12
	ИТОГО	68	70	70	70	102

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

**Управление образования МО "Черняховский муниципальный округ
Калининградской области"**

МАОУ "Гимназия № 2 г. Черняховска"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

СОГЛАСОВАНО

НМС

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

“Гимназия №2 г.

Михалева Е.В.

Федотова М.А.

Черняховска”

Протокол №1 от «30» 08. 2024г.

Протокол №1 от «30» 08. 2024г.

Ясюченя А.Д.

Приказ № 130-ОД от «30» 08. 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 6 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кистанов Константин Юрьевич

Учитель физической культуры

Черняховск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре),

операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

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 6 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.

4. Тематическое Планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
История физической культуры. Олимпийские игры.	Олимпийские игры древности, возрождение олимпийских игр, возрождение олимпийских игр, идеалы и символика, олимпийское движение в России.	Характеризовать игры древности, определять цель возрождения олимпийских игр, раскрывать причину возникновения олимпийского движения в России.
Физическая культура в современном обществе		

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	Основные направления развития физической культуры. Их цель и содержание. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья.	Определять основные направления физической культуры в обществе. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха.
Спортивные игры		
Волейбол. Игра по правилам Баскетбол. Игра по правилам.	Подача мяча; приемы - передачи мяча; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование, тактические действия, игра по правилам. Ведение мяча; ловля и передача мяча; передача мяча от плеча одной рукой, передача рукой двумя руками,; бросок мяча двумя руками от груди, в прыжке. Одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; личная опека игрока, игра по правилам.	Организовать совместные занятия волейболом. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Определять степень утомления организма во время игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Гимнастика с элементами акробатики.		
Организующие команды и приемы.	Построения и перестроения; передвижения строевым шагом; передвижения в колонне.	Знать и различать строевые команды. выполнять строевые приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.	Кувырки вперёд и назад; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из стойки на лопатках группировка; длинный кувырок с места и с разбега; стойка на голове и руках.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации; осваивать технику акробатических упражнений, уметь исправлять ошибки.
Ритмическая гимнастика.	Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги; упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации.	Оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать исправлять.
Опорные прыжки.	Прыжок на гимнастического козла; прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги.	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики. Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты на месте и прыжком; наклоны вперед назад; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; зачетные комбинации.	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Из виса стоя толчком переход в упор; из упора, опираясь на правую руку, перемах левой вперед; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок; зачетная комбинация.	Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации. Осваивать технику упражнений на бревне, соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять ошибки и исправлять.
Легкая атлетика		

		Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
	Спортивный калейдоскоп	
	Готов к труду и обороне (ГТО)	
Основы знаний	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса; Виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	Знать основные цели и задачи норм ГТО, спортивные нормативы Уметь вести дневник самоконтроля для определения уровня физического состояния.
Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	Легкая атлетика: • Бег 30м, 60 м. • Бег 1000, 1500, 2000м. • Челночный бег • Прыжки в длину с места • Прыжки в длину с разбега • Метание мяча на дальность одной рукой Силовая подготовка: • Сгибание и разгибание туловища • Наклон вперед из положения стоя и сидя Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения, силовую подготовку для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
Физкультурно – оздоровительная деятельность	Веселые старты; Бадминтон, скипинг, дартс; Спортивные игры: футбол, волейбол, футбол. Теннис	Знать правила игры в спортивные игры; Уметь играть в спортивные и настольные игры.
Плавание (при наличии часов)	Кроль на груди; Кроль на спине; Брасс.	Знать технику поведения на воде Уметь плавать кролем на груди, на спине, брассом.
Туристический поход	Основные виды передвижений. Преодоление препятствий. Благоустройство лагеря.	Знать алгоритм действий при подготовке к туристическому походу;

		Уметь обустроить место стоянки лагеря, преодолевать препятствия.
--	--	---

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	40	40	40	40	40
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
1.4	Легкая атлетика	12	6	12	12	12
1.5	Кроссовая подготовка	6	6	6	6	6
2	Модуль – ГТО	15	15	17	17	17
2.1	Основы знаний	1	1	1	1	1
2.2	Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	12	6	12	2	2
2.3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	3	3	3	1	1
2.4	Туристический поход	1	1	1	1	1
2.5	Плавание	-	-	-	12	12
3	Вариативная часть	13	13	13	13	13
3.1	Баскетбол	13	13	13	13	13
3.2	Плавание	-	12	-	-	-
	ИТОГО	68	68	68	70	70

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

**Управление образования МО "Черняховский муниципальный округ
Калининградской области"**

МАОУ "Гимназия № 2 г. Черняховска"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

СОГЛАСОВАНО

НМС

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

“Гимназия №2 г.

Михалева Е.В.

Федотова М.А.

Черняховска”

Протокол №1 от «30» 08. 2024г.

Протокол №1 от «30» 08. 2024г.

Ясюченя А.Д.

Приказ № 130-ОД от «30» 08. 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кистанов Константин Юрьевич

Учитель физической культуры

Черняховск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре),

операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

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 7 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.

4. Тематическое Планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
История физической культуры. Олимпийские игры.	Олимпийские игры древности, возрождение олимпийских игр, возрождение олимпийских игр, идеалы и символика, олимпийское движение в России.	Характеризовать игры древности, определять цель возрождения олимпийских игр, раскрывать причину возникновения олимпийского движения в России.
Физическая культура в современном обществе		

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	Основные направления развития физической культуры. Их цель и содержание. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья.	Определять основные направления физической культуры в обществе. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха.
Спортивные игры		
Волейбол. Игра по правилам Баскетбол. Игра по правилам.	Подача мяча; приемы - передачи мяча; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование, тактические действия, игра по правилам. Ведение мяча; ловля и передача мяча; передача мяча от плеча одной рукой, передача рукой двумя руками,; бросок мяча двумя руками от груди, в прыжке. Одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; личная опека игрока, игра по правилам.	Организовать совместные занятия волейболом. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Определять степень утомления организма во время игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Гимнастика с элементами акробатики.		
Организующие команды и приемы.	Построения и перестроения; передвижения строевым шагом; передвижения в колонне.	Знать и различать строевые команды. выполнять строевые приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.	Кувырки вперёд и назад; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из стойки на лопатках группировка; длинный кувырок с места и с разбега; стойка на голове и руках.	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации; осваивать технику акробатических упражнений, уметь исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать исправлять. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики. Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации. Осваивать технику упражнений на бревне, соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять ошибки и исправлять.
Ритмическая гимнастика.	Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги; упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации.	
Опорные прыжки.	Прыжок на гимнастического козла; прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги.	
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты на месте и прыжком; наклоны вперед назад; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; зачетные комбинации.	
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Из виса стоя толчком переход в упор; из упора, опираясь на правую руку, перемах левой вперед; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок; зачетная комбинация.	
Легкая атлетика		

		Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
	Спортивный калейдоскоп	
	Готов к труду и обороне (ГТО)	
Основы знаний	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса; Виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	Знать основные цели и задачи норм ГТО, спортивные нормативы Уметь вести дневник самоконтроля для определения уровня физического состояния.
Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	Легкая атлетика: • Бег 30м, 60 м. • Бег 1000, 1500, 2000м. • Челночный бег • Прыжки в длину с места • Прыжки в длину с разбега • Метание мяча на дальность одной рукой Силовая подготовка: • Сгибание и разгибание туловища • Наклон вперед из положения стоя и сидя Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения, силовую подготовку для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
Физкультурно – оздоровительная деятельность	Веселые старты; Бадминтон, скипинг, дартс; Спортивные игры: футбол, волейбол, футбол. Теннис	Знать правила игры в спортивные игры; Уметь играть в спортивные и настольные игры.
Плавание (при наличии часов)	Кроль на груди; Кроль на спине; Брасс.	Знать технику поведения на воде Уметь плавать кролем на груди, на спине, брассом.
Туристический поход	Основные виды передвижений. Преодоление препятствий. Благоустройство лагеря.	Знать алгоритм действий при подготовке к туристическому походу;

		Уметь обустроить место стоянки лагеря, преодолевать препятствия.
--	--	---

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	40	40	40	40	40
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
1.4	Легкая атлетика	12	6	12	12	12
1.5	Кроссовая подготовка	6	6	6	6	6
2	Модуль – ГТО	15	15	17	17	17
2.1	Основы знаний	1	1	1	1	1
2.2	Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	12	6	12	2	2
2.3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	3	3	3	1	1
2.4	Туристический поход	1	1	1	1	1
2.5	Плавание	-	-	-	12	12
3	Вариативная часть	13	13	13	13	13
3.1	Баскетбол	13	13	13	13	13
3.2	Плавание	-	12	-	-	-
	ИТОГО	68	68	68	70	70

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогический совет	НМС	Директор МАОУ
_____	_____	“Гимназия №2 г.
Михалева Е.В.	Федотова М.А.	Черняховска”
Протокол №1 от «30» 08. 2024г.	Протокол №1 от «30» 08. 2024г.	_____
		Ясюченя А.Д.
		Приказ № 130-ОД от «30» 08. 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 8 класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кистанов Константин Юрьевич

Учитель физической культуры

Черняховск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
2. Содержание учебного предмета	5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	8

Введение

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 8 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	8	2	Физическая культура. 5–9 классы / под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2014г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Для учащихся 8 классов введен модуль ГТО. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждом триместре.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии;
- Обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного сотрудничества.

Предмет Физическая культура направлен на:

- Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями учащихся;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала;
- Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному, от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания, поэтапного его освоения;
- Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя на всестороннее раскрытие взаимосвязи изучаемых явлений и процессов;
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе использования освоенных знаний, способов и физических упражнений, самостоятельных занятиях.

Формы организации учебного процесса в отработке рабочей программы.

Основные формы организации образовательного процесса - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения, активно включаться в совместные спортивные мероприятия;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время спортивных занятий;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, проводить туристические походы;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять красивую осанку, желание поддерживать хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития оздоровительных систем, достаточно полно и точно излагать содержание занятий спортивно - оздоровительной деятельности;

- Оценивать ситуацию и оперативно принимать решения во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков, выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий;
- Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты в области познавательной культуры:

- Понимание физической культуры как явления культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим нарушения состояния здоровья;
- Уважительное отношение к окружающим, проявление терпимости и толерантности при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отвечать за результаты;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность;
- Поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики утомления.

В области эстетической культуры:

- Восприятие красоты телосложения и осанки человека, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- Понимание культуры движения человека, постижения жизненно важных двигательных умений;
- Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;
- Владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотно излагать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и упражнений из базовых видов спорта, активное их использование;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использования этих показателей.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности.

В области познавательной культуры:

- Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, их влияние на укрепление мира и дружбы;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей и задач;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, объективно оценивать технику их выполнения;
- Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности. Выполнять задания в полном объеме;
- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;
- Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать режимы физической нагрузки;
- Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, объективно их оценивать.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

В области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения по их направленности, составлять индивидуальные комплексы;
- Способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки;
- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета

Согласно Базисному плану на обязательное изучение тем программы отводится 105 часов из расчета 3 часа в неделю. Введен модуль ГТО (17 часов). Третий час физической культуры проводится во внеурочное время по отдельной программе (настольный теннис) из расчета 1 час в неделю.

Основы знаний о физической культуре

- История физической культуры. Олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр, олимпийское движение;
- Физическая культура (основное понятие). Физическое развитие человека. Техническая подготовка, техника движений. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни;
- Физическая культура человека. Режим дня. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий. Доврачебная помощь во время занятий;
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры;
- Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Планирование занятий. Поведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры;
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения;
- Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня. Индивидуальные комплексы физической культуры;
- Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы;
- Акробатические упражнения и комбинации;
- Ритмическая гимнастика;
- Опорные прыжки;
- Упражнения и комбинации на бревне и перекладине;
- Упражнения на брусьях;
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые упражнения;
- Прыжковые упражнения;
- Метание малого мяча;
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Игра по правилам;
- Волейбол. Игра по правилам;
- . Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивный модуль.

- ГТО;
- Плавание (при наличии часов)

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

Содержание курса	Тематическое планирование	характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
История физической культуры. Олимпийские игры.	Олимпийские игры древности, возрождение олимпийских игр, возрождение олимпийских	Характеризовать игры древности, определять цель возрождения олимпийских игр, раскрывать причину

Физическая культура в современном обществе Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	игр, идеалы и символика, олимпийское движение в России. Основные направления развития физической культуры. Их цель и содержание. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья.	возникновения олимпийского движения в России. Определять основные направления физической культуры в обществе. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха.
Спортивные игры		
Волейбол. Игра по правилам	Подача мяча; приемы - передачи мяча; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование, тактические действия, игра по правилам.	Организовать совместные занятия волейболом. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Баскетбол. Игра по правилам.	Ведение мяча; ловля и передача мяча; передача мяча от плеча одной рукой, передача рукой двумя руками.; бросок мяча двумя руками от груди, в прыжке. Одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; личная опека игрока, игра по правилам.	Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Определять степень утомления организма во время игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Гимнастика с элементами акробатики.		

Организирующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	Построения и перестроения; передвижения строевым шагом; передвижения в колонне. Кувырки вперёд и назад; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из стойки на лопатках группировка; длинный кувырок с места и с разбега; стойка на голове и руках. Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги; упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации. Прыжок на гимнастического козла; прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты на месте и прыжком; наклоны вперед назад; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; зачетные комбинации. Из виса стоя толчком переход в упор; из упора, опираясь на правую руку, перемах левой вперед; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок; зачетная комбинация.	Знать и различать строевые команды.выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации; осваивать технику акробатических упражнений, уметь исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать исправлять. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики. Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации. Осваивать технику упражнений на бревне, соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении
--	---	---

		упражнений, выявлять ошибки и исправлять.
Легкая атлетика		
Беговые упражнения.	Бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки.
Прыжковые упражнения.	Прыжок в длину, с разбега, с места. Прыжок в высоту с разбега.	Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.
Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места в неподвижную мишень; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание на дальность с разбега.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий. Описывать технику выполнения метания мяча разными способами. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.
Кроссовая подготовка.		
Беговые упражнения.	Бег на длинные и средние дистанции; гладкий равномерный бег учебные дистанции; бег с преодолением препятствий; бег по пересечённой местности; переменный бег; бег без учета времени; бег на выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств,

		выбирать индивидуальный режим нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
	Спортивный калейдоскоп	
	Готов к труду и обороне (ГТО)	
Основы знаний	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса; Виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	Знать основные цели и задачи норм ГТО, спортивные нормативы Уметь вести дневник самоконтроля для определения уровня физического состояния.
Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	Легкая атлетика: • Бег 30м, 60 м. • Бег 1000, 1500, 2000м. • Челночный бег • Прыжки в длину с места • Прыжки в длину с разбега • Метание мяча на дальность одной рукой Силовая подготовка: • Сгибание и разгибание туловища • Наклон вперед из положения стоя и сидя Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения, силовую подготовку для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
Физкультурно – оздоровительная деятельность	Веселые старты; Бадминтон, скипинг, дартс; Спортивные игры: футбол, волейбол, футбол. Теннис	Знать правила игры в спортивные игры; Уметь играть в спортивные и настольные игры.
Плавание (при наличии часов)	Кроль на груди; Кроль на спине; Брасс.	Знать технику поведения на воде Уметь плавать кролем на груди, на спине, брассом.
Туристический поход	Основные виды передвижений. Преодоление препятствий.	Знать алгоритм действий при подготовке к туристическому походу;

	Благоустройство лагеря.	Уметь обустроить место стоянки лагеря, преодолевать препятствия.
Контроль		
Вводный Текущий Итоговый	Сдача контрольных нормативов	Уметь сдавать все виды контроля.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	40	40	40	40	40
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
1.4	Легкая атлетика	12	6	12	12	12
1.5	Кроссовая подготовка	6	6	6	6	6
2	Модуль – ГТО	15	15	17	17	17
2.1	Основы знаний	1	1	1	1	1
2.2	Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	12	6	12	2	2
2.3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	3	3	3	1	1
2.4	Туристический поход	1	1	1	1	1
2.5	Плавание	-	-	-	12	12
3	Вариативная часть	13	13	13	13	13
3.1	Баскетбол	13	13	13	13	13
3.2	Плавание	-	12	-	-	-
	ИТОГО	68	68	68	70	70

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогический совет	НМС	Директор МАОУ
_____	_____	“Гимназия №2 г.
Михалева Е.В.	Федотова М.А.	Черняховска”
Протокол №1 от «30» 08. 2024г.	Протокол №1 от «30» 08. 2024г.	_____
		Ясюченя А.Д.
		Приказ.№ 130-ОД от «30» 08. 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Кистанов Константин Юрьевич

Учитель физической культуры

Черняховск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	4
2. Содержание учебного предмета	5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	8

Введение

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 8 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	9	2	Физическая культура. 5–9 классы / под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2014г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Для учащихся 9 классов введен модуль ГТО. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждом триместре.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии;
- Обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного сотрудничества.

Предмет Физическая культура направлен на:

- Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями учащихся;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала;
- Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному, от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания, поэтапного его освоения;
- Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя на всестороннее раскрытие взаимосвязи изучаемых явлений и процессов;
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе использования освоенных знаний, способов и физических упражнений, самостоятельных занятий.

Формы организации учебного процесса в отработке рабочей программы.

Основные формы организации образовательного процесса - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты в области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения, активно включаться в совместные спортивные мероприятия;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время спортивных занятий;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, проводить туристические походы;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять красивую осанку, желание поддерживать хорошее телосложение, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития оздоровительных систем, достаточно полно и точно излагать содержание занятий спортивно - оздоровительной деятельности;
- Оценивать ситуацию и оперативно принимать решения во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков, выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий;
- Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты в области познавательной культуры:

- Понимание физической культуры как явления культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим нарушения состояния здоровья;
- Уважительное отношение к окружающим, проявление терпимости и толерантности при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отвечать за результаты;

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность;
- Поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики утомления.

В области эстетической культуры:

- Восприятие красоты телосложения и осанки человека, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- Понимание культуры движения человека, постижения жизненно важных двигательных умений;
- Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;
- Владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотно излагать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культуры;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и упражнений из базовых видов спорта, активное их использование;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использования этих показателей.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности.

В области познавательной культуры:

- Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, их влияние на укрепление мира и дружбы;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей и задач;
- Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, объективно оценивать технику их выполнения;
- Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности. Выполнять задания в полном объеме;
- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;
- Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой.

В области эстетической культуры:

- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки;
- Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать режимы физической нагрузки;
- Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития, объективно их оценивать.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре;
- Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями;
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

В области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения по их направленности, составлять индивидуальные комплексы;
- Способность составлять планы занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки;
- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, контролировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета

Согласно Базисному плану на обязательное изучение тем программы отводится 105 часов из расчета 3 часа в неделю. Введен модуль ГТО (17 часов). Третий час физической культуры проводится во внеурочное время по отдельной программе (настольный теннис) из расчета 1 час в неделю.

Основы знаний о физической культуре

- История физической культуры. Олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр, олимпийское движение;

- Физическая культура (основное понятие). Физическое развитие человека. Техническая подготовка, техника движений. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни;
- Физическая культура человека. Режим дня. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Проведение самостоятельных занятий. Доврачебная помощь во время занятий;
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культуры;
- Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Планирование занятий. Поведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры;
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения;
- Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня. Индивидуальные комплексы физической культуры;
- Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы;
- Акробатические упражнения и комбинации;
- Ритмическая гимнастика;
- Опорные прыжки;
- Упражнения и комбинации на бревне и перекладине;
- Упражнения на брусьях;
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

- Беговые упражнения;
- Прыжковые упражнения;
- Метание малого мяча;
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

- Баскетбол. Игра по правилам;
- Волейбол. Игра по правилам;
- . Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивный модуль.

- ГТО;
- Плавание (при наличии часов)

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

Содержание курса	Тематическое планирование	характеристика деятельности учащихся
Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)		
История физической культуры. Олимпийские игры.	Олимпийские игры древности, возрождение олимпийских игр, возрождение олимпийских игр, идеалы и символика,	Характеризовать игры древности, определять цель возрождения олимпийских игр, раскрывать причину возникновения

Физическая культура в современном обществе Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	олимпийское движение в России. Основные направления развития физической культуры. Их цель и содержание. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья.	олимпийского движения в России. Определять основные направления физической культуры в обществе. Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха.
Спортивные игры		
Волейбол. Игра по правилам Баскетбол. Игра по правилам.	Подача мяча; приемы - передачи мяча; передача мяча в прыжке; прием мяча одной рукой; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование, тактические действия, игра по правилам. Ведение мяча; ловля и передача мяча; передача мяча от плеча одной рукой, передача рукой двумя руками,; бросок мяча двумя руками от груди, в прыжке. Одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; личная опека игрока, игра по правилам.	Организовать совместные занятия волейболом. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство. Описывать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игры. Моделировать технику игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Определять степень утомления организма во время игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Гимнастика с элементами акробатики.		
Организующие команды и приемы.	Построения и перестроения; передвижения строевым	Знать и различать строевые

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	шагом; передвижения в колонне. Кувырки вперёд и назад; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из стойки на лопатках группировка; длинный кувырок с места и с разбега; стойка на голове и руках. Стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги; упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации. Прыжок на гимнастического козла; прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты на месте и прыжком; наклоны вперед назад; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки; зачетные комбинации. Из вися стоя толчком переход в упор; из упора, опираясь на правую руку, перемах левой вперед; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис согнувшись; размахивание в висе; из вися махом назад соскок; зачетная комбинация.	команды.выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации; осваивать технику акробатических упражнений, уметь исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать исправлять. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики. Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, соблюдая правила безопасности. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений и составлять гимнастические комбинации. Осваивать технику упражнений на бревне, соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам, выявлять ошибки и исправлять. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и соблюдать правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять ошибки и исправлять.
---	--	---

Легкая атлетика		
Беговые упражнения.	Бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
Прыжковые упражнения.	Прыжок в длину, с разбега, с места. Прыжок в высоту с разбега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий.
Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места в неподвижную мишень; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание на дальность с разбега.	Описывать технику выполнения метания мяча разными способами. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности.
Кроссовая подготовка.		
Беговые упражнения.	Бег на длинные и средние дистанции; гладкий равномерный бег учебные дистанции; бег с преодолением препятствий; бег по пересечённой местности; переменный бег; бег без учета времени; бег на выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки.

		Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
	Спортивный калейдоскоп	
	Готов к труду и обороне (ГТО)	
Основы знаний	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса; Виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	Знать основные цели и задачи норм ГТО, спортивные нормативы Уметь вести дневник самоконтроля для определения уровня физического состояния.
Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	Легкая атлетика: • Бег 30м, 60 м. • Бег 1000, 1500, 2000м. • Челночный бег • Прыжки в длину с места • Прыжки в длину с разбега • Метание мяча на дальность одной рукой Силовая подготовка: • Сгибание и разгибание туловища • Наклон вперед из положения стоя и сидя Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения, силовую подготовку для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим нагрузки. Взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий.
Физкультурно – оздоровительная деятельность	Веселые старты; Бадминтон, скипинг, дартс; Спортивные игры: футбол, волейбол, футбол. Теннис	Знать правила игры в спортивные игры; Уметь играть в спортивные и настольные игры.
Плавание (при наличии часов)	Кроль на груди; Кроль на спине; Брасс.	Знать технику поведения на воде Уметь плавать кролем на груди, на спине, брассом.
Туристический поход	Основные виды передвижений. Преодоление препятствий. Благоустройство лагеря.	Знать алгоритм действий при подготовке к туристическому походу;

		Уметь обустроить место стоянки лагеря, преодолевать препятствия.
Контроль		
Вводный Текущий Итоговый	Сдача контрольных нормативов	Уметь сдавать все виды контроля.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	40	40	40	40	40
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	14	14	14	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
1.4	Легкая атлетика	12	6	12	12	12
1.5	Кроссовая подготовка	6	6	6	6	6
2	Модуль – ГТО	15	15	17	17	17
2.1	Основы знаний	1	1	1	1	1
2.2	Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	12	6	12	2	2
2.3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	3	3	3	1	1
2.4	Туристический поход	1	1	1	1	1
2.5	Плавание	-	-	-	12	12
3	Вариативная часть	13	13	13	13	13
3.1	Баскетбол	13	13	13	13	13
3.2	Плавание	-	12	-	-	-
	ИТОГО	68	68	68	70	70