

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23»
Находкинского городского округа
(МАОУ «СОШ № 23» НГО)**

СОГЛАСОВАНО

методическим объединением учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол от 02.06.2021 № 5



**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
предметной области «Физическая культура, экология и ОБЖ»
для учащихся 6 – 9 классов
4 года обучения**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы общего образования по физической культуре, авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Рабочая программа физическая культура» базовый уровень

6-9 класс.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физической развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в Примерном учебном плане среднего общего образования

Курс «Физическая культура» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 6 - 9 классах. Всего на изучение курса отводится 350 часа, 70 часов в 5 классе (2 часа в неделю), 70 часов в 6 классе (2 часа в неделю), 70 часов в 7 классе (2 часа в неделю), 70 часов в 8 классе (2 часа в неделю) и 70 часов в 9 классе (2 часа в неделю).

Изучение предмета «Физическая культура» как части предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» основано на межпредметных связях с предметами: «Биология», «Анатомия», «Физика», «География», «Экология», «Основы безопасности и жизнедеятельности» и др.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно - значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее много национального народа России, уважение ее государственных символов;
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и право

порядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность служить Отечеству и защищать его;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью — собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально - экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта эколого направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно - исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего (полного) общего образования на базовом уровне, **выпускник научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- пояснять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- соблюдать правила и использовать способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально - прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической

работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Воспитательная работа средствами учебного курса «Физическая культура»

Таблица 1.

Направления воспитательной работы в рамках изучения курса	Задачи	Формы работы
<p align="center">Гражданско-патриотическое</p>	<p>Формировать у школьников глубокого патриотического сознания, уважение к военной истории. Сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, воспитать гордость за деяние своих предков</p>	<p>Встречи с ветеранами ВОВ, участниками войн в Афганистане и Чечне; экскурсии; посещение библиотек; участие в творческих конкурсах, смотрах (изучение нравственного наследия писателей и поэтов родного края и страны; посещение воинской части; праздники, коллективная творческая деятельность; интерактивные игры, дебаты; волонтерская деятельность; исследовательские работы, проекты)</p>
	<p>Воспитать чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ</p>	
	<p>Формировать правовую культуру у школьников, четкой гражданской позиции, чувства ответственности за происходящее в своей стране и готовности к сознательному и добровольному служению своему народу.</p>	
<p align="center">Духовно-нравственное</p>	<p>Формировать способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, целеустремленность и настойчивость в достижении результата</p>	<p>Психологические тренинги, классные тематические часы, благотворительные акции, творческие выставки, исследовательская и проектная деятельность.</p>
	<p>Формировать умения строить свои взаимоотношения в процессе взаимодействия с окружающими на основе сотрудничества, взаимопонимания, готовности принять других людей, иные взгляды, иные традиции и обычаи, иную культуру</p>	
	<p>Формировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам</p>	
<p align="center">Здоровьесберегающее</p>	<p>Формировать осознанное отношение школьников к сохранению и укреплению здоровья, формировать навыки организации здорового образа жизни</p>	<p>Научно-практические конференции, профессиональные конкурсы в области спорта, профилактические беседы,</p>
	<p>Знакомить учащихся с опытом и</p>	

	традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья.	исследовательская и проектная деятельность, спортивные праздники, фестивали, тематические предметные недели, спортивно-массовые мероприятия.
Экологическое	Формировать потребность бережного отношения к природе, ресурсам, проявлять заботу о братьях наших меньших. Развивать навыки коллективного труда в процессе классной коллективной деятельности.	Спортивные праздники, игровые перемены в начальной школе, физминутки, походы. Исследовательская и проектная деятельность. предметная неделя, экологические акции.
	Формировать умения и навыки экологического поведения.	
	Способствовать пониманию значения экологической безопасности для здоровья и безопасности человека.	
Нравственно-эстетическое	Формировать способность восприятия и понимания прекрасного, обогащения духовного мира детей средствами искусства и непосредственного участия в творческой деятельности	Экскурсии, выставки творческих работ, тренинги, классные часы на нравственные и этические темы, благотворительные акции, творческие конкурсы, проектная деятельность.
	Способствовать осмыслению общечеловеческих ценностей, на осознание личностной причастности к человечеству, понимание своего «я».	
Трудовое воспитание	Воспитывать ответственность за порученное дело, приучить детей к общественно-полезному труду. Развивать организаторские способности.	Субботники, трудовые десанты по уборке и благоустройству школьной территории, классных дежурств и дежурств по школе, озеленение кабинетов. Экскурсии на производственные предприятия, сюжетно – ролевые экономические игры, ярмарки, конкурсы, тематические беседы
	Формировать бережного отношения к материальным ценностям, созданным трудом других людей.	

Содержание учебного курса «Физическая культура»

Структурно курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического и контрольно - оценочного. Изучение этих разделов обеспечивает получение обучаемыми знаний о физической культуре, освоение ими различных способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание **теоретического раздела** соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико - биологические основы

деятельности), знания о человеке (психолого - педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко - социологические основы деятельности).

Содержание **практического раздела** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и на родные игры, двигательные действия из базовых видов спорта.

Контрольно - оценочный раздел обеспечивает получение оперативной, текущей и итоговой информации о качестве освоения теоретических знаний и практических умений, состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности и физической культуры каждого ученика. Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол». При этом в содержание каждой из этих тем включены подвижные игры, наиболее подходящие данному виду спорта.

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Тематическое планирование учебного курса «физическая культура»

6-9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний учебного предмета «Физическая культура»	В процессе уроков
2.	Техника безопасности на уроках по физической культуре	В процессе уроков

3.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	143
4.	Гимнастика с элементами акробатики	33
5.	Спортивные игры	174
Всего:		350

**Календарно-тематическое планирование
программного материала учебного курса «Физическая культура» 6 класс**

Раздел программы	Количество часов
I четверть	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15
Футбол	3
II четверть	
Спортивное совершенствование Гимнастика с элементами акробатики	8
Баскетбол	6
III четверть	
Волейбол	13
Настольный теннис и бадминтон	4
Баскетбол	5
IV четверть	
Баскетбол	2
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14
ВСЕГО	70

**Календарно-тематическое планирование
программного материала учебного курса «Физическая культура» 7 класс**

Раздел программы	Количество часов
I четверть	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15
Футбол	3
II четверть	
Спортивное совершенствование Гимнастика с элементами акробатики	5
Баскетбол	11
III четверть	
Баскетбол	2
Волейбол	13
Настольный теннис и бадминтон	4
Футбол	3

IV четверть	
Футбол	2
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	12
ВСЕГО	70

**Календарно-тематическое планирование
программного материала учебного курса «Физическая культура» 8 класс**

Раздел программы	Количество часов
I четверть	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15
Футбол	3
II четверть	
Футбол	1
Спортивное совершенствование Гимнастика с элементами акробатики	6
Баскетбол	6
Волейбол	3
III четверть	
Волейбол	8
Баскетбол	10
Настольный теннис и бадминтон	4
IV четверть	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14
ВСЕГО	70

**Календарно-тематическое планирование
программного материала учебного курса «Физическая культура» 9 класс**

Раздел программы	Количество часов
I четверть	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15
Футбол	3
II четверть	
Футбол	1
Спортивное совершенствование Гимнастика с элементами акробатики	6
Баскетбол	6
Волейбол	3
III четверть	
Волейбол	8

Баскетбол	10
Настольный теннис и бадминтон	4
IV четверть	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	14
ВСЕГО	70

Таблица 2. Контроль реализации программы учебного курса «Физическая культура»

Формы контроля	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Входная контрольная работа № 1	+	+	+	+
Тестовые упражнения по легкой атлетике	+	+	+	+
Тестовые упражнения по гимнастике	+	+	+	+
Тестовые упражнения по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон)	+	+	+	+
Годовая контрольная работа № 2	+	+	+	+

Тестовые упражнения по легкой атлетике и гимнастике оцениваются по нормативам ВФСК «ГТО» пр № 90 от 12.02.2019г. «Об утверждении государственных требований физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 3-4-5 ступень, утвержденных на заседании городского методического объединения учителей физической культуры Находкинского городского округа (Протокол №1 от 29.08.2017г.)

Таблица 3. Формы промежуточной аттестации учебного курса «Физическая культура»

6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Годовая контрольная работа	Годовая контрольная работа	Годовая контрольная работа	Годовая контрольная работа
Участники и победители (муниципальных, региональных, российских) олимпиад, проектно-исследовательской деятельности, спортивно-массовых мероприятий, оцениваются автоматически			

Средства контроля

Включает систему контролирующих материалов (зачеты) для оценки освоения школьниками планируемого содержания, представленного в виде перечня действий учащихся как целей - результатов обучения.

Количество контролирующих материалов определяется календарно-тематическим планом. К тематическому плану прилагается пакет тестовых упражнений по каждому разделу программы.

Учебно-методический комплекс

«Литература»

Основная литература:

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре. В.И. Лях., А.А. Зданевич, М.:Просвещение, 2010.
3. УМК: Физическая культура, 5-7 классы, авторы Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред. Виленского М.Я.; Физическая культура, 8-9 классы, автор В.И. Лях

Дополнительная литература:

1. Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2012г. Лях В.И.
2. Т.Б.Васильева, И.Н.Иванова «Физическая Культура». Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов;
3. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев «Сборник нормативных документов. Физическая культура. 2004 г.»;
4. «Физическая культура», развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией Г.И. Погадаева 2017г
5. Интернет-сайты (www.1september.ru, www.solnet.ru).