

СОГЛАСОВАНО

Руководитель кафедры
учителей развивающих
дисциплин

 С.У. Хозей

30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

решением Методического совета
БОУ города Омска «Лицей № 64»
от 02 сентября 2019 г.
протокол № 1

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
на уровне
основного общего образования**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (5 – 9 классы)

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО и направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма в том числе к выполнению нормативов Всероссийского оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне ГТО».

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

Выпускник научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, в том числе исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО), характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- ✓ Выполнение норм ГТО

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, с учетом рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов), укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- ✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, в том числе дополнительные комплексы и задания для самостоятельных занятий направленные на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- ✓ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ✓ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ комплексы упражнений, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- ✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- ✓ выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- ✓ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- ✓ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Виды и упоры

Развитие гибкости, координации движений, илы, 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.

Футбол. Игра по правилам.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс (105 часов, 3 час в неделю)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе проведения уроков
2	Двигательные умения и навыки - легкая атлетика - баскетбол - гимнастика - волейбол - гандбол - футбол - лыжная подготовка - плавание	40 14 14 21 5 7 2 2
3	Развитие двигательных способностей	В процессе проведения уроков
Всего		105

5 класс (70 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе проведения уроков
2	Двигательные умения и навыки - легкая атлетика - баскетбол - гимнастика - волейбол - гандбол - футбол - лыжная подготовка - плавание	26 10 10 14 2 4 2 2
3	Развитие двигательных способностей	В процессе проведения уроков
Всего		70

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс (105 часов, 3 часа в неделю)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе проведения уроков
2	Двигательные умения и навыки - легкая атлетика - баскетбол - гимнастика - волейбол - гандбол - футбол - лыжная подготовка - плавание	40 14 14 21 5 7 2 2
3	Развитие двигательных способностей	В процессе проведения уроков
Всего		105

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс (70 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе проведения уроков
2	Двигательные умения и навыки - легкая атлетика - баскетбол - гимнастика - волейбол - гандбол - футбол - лыжная подготовка - плавание	26 10 10 14 2 4 2 2
3	Развитие двигательных способностей	В процессе проведения уроков
Всего		70

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 класс (105 часов, 3 часа в неделю)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе проведения уроков
2	Двигательные умения и навыки - легкая атлетика - баскетбол - гимнастика - волейбол - гандбол - футбол - лыжная подготовка - плавание	40 14 14 21 5 7 2 2
3	Развитие двигательных способностей	В процессе проведения уроков
Всего		105

7 класс (70 часов, 2 часа)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе проведения уроков
2	Двигательные умения и навыки - легкая атлетика - баскетбол - гимнастика с элементами акробатики - волейбол - гандбол - футбол - лыжная подготовка - плавание	24 6 12 16 5 3 2 2
3	Развитие двигательных способностей	В процессе проведения уроков
Всего		70

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс (105 часов, 3 часа в неделю)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе проведения уроков
2	Двигательные умения и навыки - легкая атлетика - баскетбол - гимнастика - волейбол - гандбол - футбол - лыжная подготовка - элементы единоборств - плавание - коньки - хоккей - бадминтон - скейтборд	36 12 14 12 10 8 2 5 2 1 1 1 1
3	Развитие двигательных способностей	В процессе проведения уроков
Всего		105

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс (70 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе проведения уроков
2	Двигательные умения и навыки - легкая атлетика - баскетбол - гимнастика - волейбол - гандбол - футбол - лыжная подготовка - элементы единоборств - плавание - коньки - хоккей - бадминтон - скейтборд	 24 7 7 7 6 6 2 5 2 1 1 1 1
3	Развитие двигательных способностей	В процессе проведения уроков
Всего		70

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс (105 часов, 3 часа в неделю)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе проведения уроков
2	Двигательные умения и навыки - легкая атлетика - баскетбол - гимнастика - волейбол - гандбол - футбол - лыжная подготовка - элементы единоборств - плавание	 36 12 14 12 10 8 2 5 2

	- коньки - хоккей - бадминтон - скейтборд	1 1 1 1
3	Развитие двигательных способностей	В процессе проведения уроков
Всего		105

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс (70 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе проведения уроков
2	Двигательные умения и навыки - легкая атлетика - баскетбол - гимнастика - волейбол - гандбол - футбол - лыжная подготовка - элементы единоборств - плавание - коньки - хоккей - бадминтон - скейтборд	 24 8 8 8 4 8 2 2 2 1 1 1 1
3	Развитие двигательных способностей	В процессе проведения уроков
Всего		70