

Приложение
к основной общеобразовательной программе
основного общего образования Муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
«Агинская средняя общеобразовательная школа №2»
Утвержденной приказом №71-Д от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
физическая культура
для 5 - 9 классов

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе образовательной программы основного общего образования МБОУ «Агинская СОШ №2» с учетом авторской программы УМК В. И. Ляха.

На уровне основного общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть учебного плана основного общего образования, на изучение которого отводится 68 часов ежегодно во 5-9 классах, (по 2 часа в неделю за 34 учебные недели). Это соответствует варианту учебного плана примерной образовательной программы НОО рассчитанного на 5 дневную рабочую неделю.

На учебный предмет физическая культура отводится 2 часа в неделю, но для повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни, в связи с введением ГТО, занятия по физической культуре включены во внеурочную деятельность учащихся (отдельные курсы по 1 часу в неделю). В соответствии с п. 28 СанПиН 2.4.2.2821-10.

Для реализации авторской программы В. И. Ляха (рассчитанной на 3 часовые недельные занятия) отдельные вопросы содержательных линий (Основы знаний, Подвижные игры, Легкая атлетика, Гимнастика) изучаются в рамках курса внеурочной деятельности «Спортивные игры».

Таким образом, образовательная программа по физической культуре на уровне НОО реализуется в полном объеме.

Рабочая образовательная программа по физической культуре составлена на основе Примерной программы стандартов Второго поколения, требований к результатам освоения основной образовательной программы, авторской программы В.И. Ляха.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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.

В 5-9 классах по учебному плану из обязательной части 2 часа. Третий час физической культуры реализуется за счет части формируемой участниками образовательных отношений в 7-9 классах, в 5-6 классах 3 час реализуется за счет внеурочной деятельности.

класс	Авторская программа	Учебный план
5	3\102	2\68
6	3\102	2\68
7	3\102	2\68
8	3\102	3\102
9	3\102	3\102

Планируемые результаты освоения предмета:

Планируемые результаты оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных

оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметнопрактической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых

знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

К области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, -доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной

педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая 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, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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.

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование составлено с учётом программы воспитания

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	ЦПВ (целевой приоритет воспитания) №
1	Основы знаний	1	2
2	Способы физкультурной деятельности	57	
2.1	Подвижные игры	15	1,2
2.2	Спортивные игры	6	1,2
2.3	Легкая атлетика	18	2
2.4	Гимнастика	15	2
2.5	Лыжная подготовка	13	1,2
3	Физическое совершенствование	10	

Тематическое планирование по физической культуре 5 класс (68 ч.)

	100%	70%	30%	Форма проведения	Место	Обеспечение
--	------	-----	-----	------------------	-------	-------------

					проведения	
Легкая атлетика	17	13	4	Легкоатлетические соревнования «Золотая осень»	Стадион	Флаг, гимн.
Гимнастика	13	10	3	Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап)	Спортивный зал, тренажерный зал.	Брусья, перекладина, маты, мячи
Баскетбол	18	15	3	Товарищеские встречи по баскетболу	Спортивный зал	Мяч, баскетбольные корзины
Лыжная подготовка	13	8	5	Соревнования по лыжам, лыжные прогулки	Лыжная база, поселок ветеран	Лыжи, палочки, ботинки
Волейбол	7	5	2	Товарищеские встречи по волейболу	Спортивный зал	Мячи, сетка
итого	68	51	17			

Тематическое планирование по физической культуре 6 класс (68ч.)

	100%	70%	30%	Форма проведения	Место проведения	Обеспечение
Легкая атлетика	17	13	4	Легкоатлетические соревнования «Золотая осень»	Стадион	Флаг, гимн.
Гимнастика	13	10	3	Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап)	Спортивный зал, тренажерный зал.	Брусья, перекладина, маты, мячи
Баскетбол	18	15	3	Товарищеские встречи по баскетболу	Спортивный зал	Мяч, баскетбольные корзины
Лыжная подготовка	13	8	5	Соревнования по лыжам, лыжные прогулки	Лыжная база, поселок ветеран	Лыжи, палочки, ботинки

Волейбол	7	5	2	Товарищеские встречи по волейболу	Спортивный зал	Мячи, сетка
итого	68	51	17			

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс (68ч.)

	100%	70%	30%	Форма проведения	Место проведения	Обеспечение
Легкая атлетика	17	13	4	Легкоатлетические соревнования «Золотая осень»	Стадион	Флаг, гимн.
Гимнастика	13	10	3	Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап)	Спортивный зал, тренажерный зал.	Брусья, перекладина, маты, мячи
Баскетбол	18	15	3	Товарищеские встречи по баскетболу	Спортивный зал	Мяч, баскетбольные корзины
Лыжная подготовка	13	8	5	Соревнования по лыжам, лыжные прогулки	Лыжная база, поселок ветеран	Лыжи, палочки, ботинки
Волейбол	7	5	2	Товарищеские встречи по волейболу	Спортивный зал	Мячи, сетка
итого	68	51	17			

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс (102ч.)

	100%	70%	30%	Форма проведения	Место проведения	Обеспечение
Легкая атлетика	26	21	5	Легкоатлетические соревнования	Стадион	Флаг, гимн.

				«Золотая осень»		
Гимнастика	16	12	4	Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап)	Спортивный зал, тренажерный зал.	Брусья, перекладина, маты, мячи
Баскетбол	31	26	5	Товарищеские встречи по баскетболу	Спортивный зал	Мяч, баскетбольные корзины
Лыжная подготовка	22	18	4	Соревнования по лыжам, лыжные прогулки	Лыжная база, поселок ветеран	Лыжи, палочки, ботинки
Волейбол	7	5	2	Товарищеские встречи по волейболу	Спортивный зал	Мячи, сетка
итого	102	82	20			

Тематическое планирование по физической культуре 9 класс (102ч.)

	100%	70%	30%	Форма проведения	Место проведения	Обеспечение
Легкая атлетика	29	25	4	Легкоатлетические соревнования «Золотая осень»	Стадион	Флаг, гимн.
Гимнастика	17	13	4	Олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап)	Спортивный зал, тренажерный зал.	Брусья, перекладина, маты, мячи
Баскетбол	28	23	5	Товарищеские встречи по баскетболу	Спортивный зал	Мяч, баскетбольные корзины
Лыжная подготовка	18	12	6	Соревнования по лыжам, лыжные прогулки	Лыжная база, поселок ветеран	Лыжи, палочки, ботинки
Волейбол	10	7	3	Товарищеские встречи по баскетболу	Спортивный	Мячи, сетка

					зал	
ИТОГО	102	80	22			