

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57

Утверждена на заседании
методической кафедры
протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Разрешена к применению
приказом директора MAOY COШ № 57
приказ № 91-д
от «02» сентября 2019 г.


Э.А.Симонова



Программа
учебного курса «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Симонова Элеонора Анатольевна
Серийный номер:
0507D1AB0027ADFC9A4F0F9F57B379FFF7
Срок действия с 13.05.2021 до 13.05.2022
Подписано: 22.12.2021 14:44 (UTC)

Калининград

2019 г.

Оглавление

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».
2. Содержание учебного курса «Физическая культура».
3. Тематическое планирование.

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» разработана на период до 2024 года. Настоящая рабочая программа сформирована на основании следующих документов:

- основной образовательной программы федерального государственного стандарта основного общего образования МАОУ СОШ № 57;
- положения о рабочих программах в МАОУ СОШ № 57;
- примерной программы по физической культуре 5-9 классов – М.: Просвещение, 2016 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2016 г.

Характеристика программы

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход

особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Место курса в учебном плане

В соответствии с Учебным планом школы рабочая программа рассчитана:

в 5 классе на 105 часов в год: учебный курс – 105 часов в год, из них 34 часа ВПМ - плавание;

в 6 классе на 105 часов в год: учебный курс – 105 часов в год, из них 34 часа ВПМ - плавание;

в 7 классе на 105 часов в год: учебный курс – 105 часов в год, из них 34 часа ВПМ - плавание;

в 8 классе на 105 часов в год: учебный курс – 105 часов в год, из них 34 часа ВПМ – плавание;

в 9 классе на 102 часа в год: учебный курс – 102 часа в год, из них 34 часа ВПМ - плавание.

Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура»

Предметные результаты

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.

- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Осуществление через викторины, спортивные праздники .

- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития, физической подготовки человека. Проведение спортивных праздников на свежем воздухе (Дни здоровья, участие в районных, городских соревнованиях).

- Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств. Совместная работа учителя физической культуры и медицинского работника.

- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Выполнение упражнений в парах, командные игры.

- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства. Игры на переменах

- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения. Оказание помощи учителю в проведении урока (расстановка инвентаря, уборка рабочего места, проведение инструктажей на каждом уроке).

- Организация и проведение занятий физической культуры с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнении их с заданной дозировкой нагрузки. Проведение занятий физической культуры согласно тематическому планированию.

- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения.

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Участие в спортивных праздниках, выступление на внутри школьных мероприятиях, проведение эстафет.

По окончании 5 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофункциональные особенности собственного организма;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--|-------------------|---------|
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,1 | 6,3 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 160 | 150 |
| | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 6 | 8 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1000 | 850 |
| | Передвижение на лыжах 2000м | Без учета времени | |
| Координационные | Челночный бег 3x10м, с | 9,3 | 9,7 |

По окончании 6 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--|-------------------|---------|
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 5,8 | 6,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 165 | 155 |
| | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 6 | 9 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1100 | 900 |
| | Передвижение на лыжах 2500м | Без учета времени | |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, с | 9,0 | 9,6 |

По окончании 7 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--|-------------------|---------|
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 5,6 | 6,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 |
| | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 5 | 10 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1150 | 950 |
| | Передвижение на лыжах 3500м | Без учета времени | |

| | | | |
|-----------------|------------------------|-----|-----|
| Координационные | Челночный бег 3x10м, с | 9,0 | 9,5 |
|-----------------|------------------------|-----|-----|

По окончании 8 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|--|-------------------|---------|
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 5,5 | 5,9 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 160 |
| | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 7 | 12 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1200 | 1000 |
| | Передвижение на лыжах 4000м | Без учета времени | |
| Координационные | Челночный бег 3x10м, с | 8,7 | 9,4 |

По окончании 9 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать (навыки)

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |

| | | | |
|--------------|---|-----------|------------|
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Лазание по канату на расстояние 6м, с | 12 | – |
| | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | – | 18 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2000м | 8 мин 50с | 10 мин 20с |
| | Передвижение на лыжах 2000м | 16мин 30с | 21мин 00с |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,0 | 10,0 |

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
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;

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

- 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- 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 её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

2. Содержание курса «Физическая культура»

Базовая часть программного материала включает в себя:

● 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.

• **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

• **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча

• **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Вариативная часть содержания программного материала

Включает в себя программный материал по **плаванию**. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

3. Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | | | | | Формы контроля |
|-------|---|------------------|-------|-------|-------|-------|---|
| | | 5 кл. | 6 кл. | 7 кл. | 8 кл. | 9 кл. | |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | | Фронтальный опрос |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | Входной мониторинг: контрольно-тестовые испытания |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | Групповой и индивидуальный (оценивание степени овладения программным материалом: знаний, двигательных умений и навыков) |
| 3 | Лёгкая атлетика с кроссовой подготовкой | 24 | 24 | 24 | 24 | 22 | Фронтальный, групповой и индивидуальный (оценивание: сдвигов в физической подготовленности, |

| | | | | | | | |
|---|---|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| | | | | | | | складывающихся из показателей развития основных физических способностей; выполнения учебных нормативов) |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | Текущий контроль: Полугодовой мониторинг: контрольно-тестовые испытания |
| 4 | Спортивные игры: Баскетбол Волейбол | 16 15 | 16 15 | 16 15 | 16 15 | 16 14 | Фронтальный, групповой и индивидуальный (оценивание степени овладения программным материалом: знаний, двигательных умений и навыков) |
| Внутрипредметный модуль «Плавание» | | | | | | | |
| 5 | Плавание | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | Групповой и индивидуальный (оценивание степени овладения программным материалом: знаний, двигательных умений и навыков; сдвигов в физической подготовленности, складывающихся из показателей развития основных физических способностей; выполнения учебных нормативов) |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | Промежуточная аттестация: контрольно-тестовые испытания |
| | Всего | 105 | 105 | 105 | 105 | 102 | |