

**Согласована**

**Утверждена**

на педагогическом совете  
(протокол № 1 от 26.08.21 г.)

приказом по школе № 27/6 от 26.08.21 г.  
Директор школы: Л.А.Власенкова

### **Аннотация к рабочей программе по физкультуре 5-9 кл.**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Комплексной программы физического воспитания по физической культуре для учащихся 1-11 классов под ред. В.И.Ляха и А.А.Зданевича – М.: Просвещение, 2009. Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, состоящий из пояснительной записки, включающей себя требования к уровню подготовки учащихся, перечень учебно-методического обеспечения, учебно-тематический план, содержание тем учебного курса, календарно-тематическое планирование.

#### **Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических 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;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

На изучение предмета «Физическая культура в 5-7 классе отводится 306 учебных часов (3 учебных часа в неделю, 34 учебные недели, 102 учебных часа в год в каждом классе)

#### **Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения программы.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:**

**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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; 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, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** 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.

**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** 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 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.

**В 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.

**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 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.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### Учебно – тематический план

(5 класс)

Разделы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Спортивные игры	33
Гимнастика с элементами акробатики	22
Легкая атлетика	27
Лыжная подготовка	20
<b>Итого</b>	<b>102</b>

## Учебно – тематический план

(6 класс)

Вид программного материала.	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Спортивные игры	27
Гимнастика с элементами акробатики	21
Легкая атлетика	30
Лыжная подготовка	24
<b>Итого</b>	<b>102</b>

## Учебно – тематический план

(7 класс)

Тема	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Спортивные игры	33
Гимнастика с элементами акробатики	22
Легкая атлетика	27
Лыжная подготовка	20
<b>Итого</b>	<b>102</b>

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8-9 класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе авторской

В.И.Лях, А.А.Зданевич (Физическое воспитание учащихся 1-11 классы) . в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта (2004 год).

Предмет «Физическая культура» включен в федеральный компонент учебного плана. К исходным требованиям, необходимым для изучения предмета физической культуры, относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе обучения. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель изучения предмета:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии,

роли в формировании здорового образа жизни.

На изучение предмета «Физическая культура» в учебном плане школы-интерната выделено 210 часов (3 часа в неделю, 8 класс-36 учебных недель, 9 класс-34 учебные недели).

Структура курса Учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам:

знания(информационный компонент деятельности), физическое совершенствование(мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности(операционный компонент деятельности). В учебный материал входят следующие дисциплины:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	2
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	17
2	<b>Вариативная часть</b>	23
2.1	Баскетбол	23
	Итого	102

Основные образовательные технологии □ здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков,

навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

□ лично-ориентированное и дифференцированное обучение применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

□ информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Требования к результатам освоения дисциплины

Знать:

□ историю развития физической культуры в России;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- 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;
- психофункциональные особенности организма индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

**Уметь:**

- технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спорта, специализации, использование их в соревнованиях;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием. Демонстрировать:
  - физические упражнения по этой группе требований.

**Формы контроля**

- Вводный
- Текущий
- Тематический
- Итоговый опрос
- Защита проектов
- Зачет
- Общение в игровой форме

Предусматривается текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**УМК:**

Рабочие программы «Физическая культура» Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-7 классы «Просвещение», 2014 год

Физическая культура 5-7 кл: учебник для общеобразовательных учреждений/М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова; под ред. М.Я.Виленского.-4-е изд., испр.-М.: Просвещение, 2016.-156с.

**Интернет ресурсы:**

[http://www.ug.ru/new\\_standards/4](http://www.ug.ru/new_standards/4)

[http://www.ug.ru/new\\_standards/6](http://www.ug.ru/new_standards/6)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

№	Спортивный инвентарь, оборудование
1	Мячи волейбольные
2	Мячи баскетбольные
3	Мячи набивные
4	Мячи футбольные
5	Скакалки
6	Лыжи на ботинках
7	Лыжи на мягких креплениях
8	Лыжные ботинки
9	Маты
10	Гранаты
11	Мячи для метания
12	Щиты и кольца баскетбольные
13	Стенка гимнастическая
14	Гантели - 0,3 и 0,5 кг
15	Волейбольная сетка
16	Рулетка измерительная