

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Диксонская средняя школа»

Утверждено
решение педагогического совета
ТМК ОУ «Диксонская СП»
Протокол №21
от «31» августа 2022 г
Председатель И.И. Пизовцева Д.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЕФИМОВА А.Д.

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-9 классы

Количество часов 340

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре на базовом уровне.

* с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, примерной рабочей программы основного общего образования

* с учетом учебно-методического комплекта по физической культуре автора В. И. Ляха. Москва «Просвещение» 2017г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета **«Физическая культура»**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

-умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человека достижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;

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

- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

2. Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с

общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Темы, входящие в раздел	Количество часов по классам					Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
				5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс		
1	Знания о физической культуре		История физической культуры и ее развитие в современном обществе	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	<p>Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр.</p> <p>Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере волейбола и баскетбола; о современном развитии волейбола и баскетбола, правилах игры.</p> <p>Знать и отличать волейбольные и баскетбольные клубы по их символике.</p>	1,2,3,4,5
			Базовые понятия физической культуры	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	<p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным</p>	

			Физическая культура человека	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	<p>режимом, в том числе для занятий на лыжах.</p> <p>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p> <p>Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений.</p> <p>Знать и применять в случае необходимости правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни.</p> <p>Знать и применять правила безопасности на занятиях спортивными играми.</p>
--	--	--	------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---

2	Способы физкультурной деятельности		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	<p>Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни.</p> <p>Знать и понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья.</p> <p>Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.</p>	1,2,3,4,5
			Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	<p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.</p>	

3	Физическое совершенствование	387ч	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	<p>Знать и выполнять упражнения организационного характера.</p> <p>Проявлять дисциплинированность.</p> <p>Понимать значение и направленность выполняемых упражнений для повышения уровня общей физической подготовки.</p>	1,2,3,4,5
			<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики (60ч)</p>	12	12	12	12	12	<p>Знать разновидности выполняемых упражнений (ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание) их специальное и оздоровительное значение.</p> <p>Качественно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с гимнастической палкой и скакалкой.</p> <p>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>	1,2,3,4,5

									учебных заданий. Описывать и осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Знать название спортивного инвентаря и оборудования и его предназначение.	
			Лёгкая атлетика (82ч)	17	17	17	15	16	Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; Определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики. Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности. Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.	1,2,3,4,5

									<p>Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.).</p> <p>Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности.</p> <p>Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).</p>	
		Спортивные игры (98ч)	19	19	19	21	20	<p>Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять.</p> <p>Уметь моделировать технические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять; -взаимодействовать в парах и 	1,2,3,4,5	

			Баскетбол (58)	11	11	11	13	12	<p>группах при выполнении технических действий; -осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками. Уметь четко формулировать правила игры. Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча). Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе</p>	
--	--	--	---------------------------	----	----	----	----	----	--	--

			Волейбол (40)	8	8	8	8	8	<p>соревновательной деятельности. Описывать технические и тактические взаимодействия и использовать их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p>	
			Кроссовая подготовка (50ч)	10	10	10	10	10	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают</p>	1,2,3,4,5

									<p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Получают навыки передвижения по пересечённой местности, бега в гору и под гору.</p> <p>Преодолевают кроссовые дистанции.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>	
			Лыжная подготовка (50ч)	10	10	10	10	10	<p>Знать историю развития лыж и лыжного спорта, в том числе в России.</p> <p>Знать биографии и узнавать Российских спортсменов-лыжников.</p> <p>Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия.</p> <p>Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке.</p>	1,2,3,4,5

									<p>Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.</p> <p>Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>Знать и демонстрировать основные классические способы передвижения на равнине, подъемах, спусках, поворотах.</p> <p>Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне.</p>	
4	Общеразвивающие упражнения		На материале гимнастики с основами акробатики	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года	В процессе уроков в течение года		<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>	1,2,3,4,5
5			На материале	В процессе	В процессе	В процессе	В процессе		<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять</p>	


			легкой атлетики	уроков в течение года	уроков в течение года	уроков в течение года	уроков в течение года	<p>характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых</p>	
--	--	--	------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--	--

									<p>упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p>	
	Итого:	340ч		68ч	68ч	68ч	68ч	68ч		

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей гуманитарного цикла
ТМК ОУ «Диксонская СШ»
от «10» сентября 2021 года №1

 /Д.Г. Низовцева/
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 /Е.А. Погорельская/
от «14» сентября 2021 года