

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная Котовская школа»**

**Приложение № _____
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Котовская ООШ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
(5-9 классы)**

с.Котово 2023

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021.

Цель программы:

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.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 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;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;

Количество часов:

Сроки реализации программы – 5 лет

5 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели);

6 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели);

7 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели);

8 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недели);

9 класс – 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели);

* Возможно увеличение часов до 3-х в неделю за счет части, формируемой участниками образовательных отношений

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

5 класс

В результате изучения предмета у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

1) Гражданское воспитание

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

2) Патриотическое воспитание

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

3) Духовно-нравственное

- 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;

4) Эстетическое воспитание

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

5) Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- бережное отношение к физическому и психическому здоровью и соблюдение норм речевого этикета и правил общения;

6) Трудовое воспитание

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

7) Экологическое воспитание

- бережное отношение к природе;

8) Ценности научного познания

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Метапредметные результаты:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные результаты:

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

6 класс

В результате изучения предмета у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

- 1) Гражданское воспитание- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 2) Патриотическое воспитание- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 3) Духовно-нравственное- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) Эстетическое воспитание- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 5) Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального

благополучия- бережное отношение к физическому и психическому здоровью и соблюдение норм речевого этикета и правил общения;

6) Трудовое воспитание- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

7) Экологическое воспитание -бережное отношение к природе;

8) Ценности научного познания- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Предметные результаты:

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;

- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

7 класс

В результате изучения предмета у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

1) Гражданское воспитание

-развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

2) Патриотическое воспитание

-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;

3) Духовно-нравственное

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

4) Эстетическое воспитание

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

5) Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

- 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, этикета и правил общения;

б) Трудовое воспитание

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

7) Экологическое воспитание

- бережное отношение к природе;

8) Ценности научного познания

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Метапредметные результаты:

- 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;

Предметные результаты:

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

8 класс

В результате изучения предмета у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

- 1) Гражданское воспитание- уважительное отношение к окружающему в личном и общественном плане формирование ответственного отношения к учебе
- 2) Патриотическое воспитание- 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;
- 3) Духовно-нравственное- готовность оценивать своё поведение и поступки своих

товарищей в процессе образовательной, общественно полезной деятельности

- 4) Эстетическое воспитание- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движениями;
- 5) Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 6) Трудовое воспитание- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 7) Экологическое воспитание- бережное отношение к природе;
- 8) Ценности научного познания- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Метапредметные результаты:

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и

длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

9 класс

В результате изучения предмета у обучающегося будут сформированы следующие личностные новообразования:

- 1) Гражданское воспитание- уважительное отношение к окружающему в личном и общественном плане формирование ответственного отношения к учебе
- 2) Патриотическое воспитание- 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;
- 3) Духовно-нравственное- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей в процессе образовательной, общественно полезной деятельности
- 4) Эстетическое воспитание- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений по средствам занятий физической культурой
- 5) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
- 6) Трудовое воспитание- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и

находить выходы из спорных ситуаций;

7) Экологическое воспитание- бережное отношение к природе;

8) Ценности научного познания- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Метапредметные результаты:

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты:

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

3.Содержание учебного предмета

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов соответствует содержанию авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

4.Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания суказанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№п\п	Наименование раздела (темы)	Количество часов в примерной (авторской) программе 3 часа	Количество часов в соответствии с рабочей программой 2 часа	Основные направления воспитательной деятельности*
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков 1,2,3,4,5,6,7		
2.	Легкая атлетика	-	16	2,3,7
3.	Гимнастика с основами акробатики	-	11	4,7,8
4.	Спортивные игры	-	25	1,2,5,7
5.	Лыжная подготовка***	-	16	2,7

	Итого	102	68	
--	--------------	------------	-----------	--

6 класс

№п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов в примерной (авторской) программе 3 часа	Количество часов в соответствии с рабочей программой 2 часа	Основные направления воспитательной деятельности*
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		1,2,3,4,5,6,7
2.	Легкая атлетика	-	16	2,3,7
3.	Гимнастика с основами акробатики	-	11	4,7,8
4.	Спортивные игры	-	25	1,2,5,7
5.	Лыжная подготовка***	-	16	2,7
	Итого	102	68	

7класс

№п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов в примерной (авторской) программе 3 часа	Количество часов в соответствии с рабочей программой 2 часа	Основные направления воспитательной деятельности*
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		1,2,3,4,5,6,7
2.	Легкая атлетика	35	16	2,3,7
3.	Гимнастика с основами акробатики	24	11	4,7,8
4.	Спортивные игры	27	25	1,2,5,7
5.	Лыжная подготовка***	16	16	2,7
	Итого	102	68	

8класс

№п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов в примерной (авторской) программе 3 часа	Количество часов в соответствии с рабочей программой 2 часа	Основные направления воспитательной деятельности*
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		1,2,3,4,5,6,7
2.	Легкая атлетика	-	16	2,3,7
3.	Гимнастика с основами акробатики	-	11	4,7,8
4.	Спортивные игры	-	25	1,2,5,7
5.	Лыжная подготовка***	-	16	2,7
	Итого	102	68	

9класс

№п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов в примерной (авторской) программе 3 часа	Количество часов в соответствии с рабочей программой 2 часа	Основные направления воспитательной деятельности*
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		1,2,3,4,5,6,7
2.	Легкая атлетика	-	14	2,3,7
3.	Гимнастика с основами акробатики	-	11	4,7,8
4.	Спортивные игры	-	27	1,2,5,7
5.	Лыжная подготовка***	-	16	2,7
	Итого	102	68	

****Основные направления воспитательной деятельности:**

- 1) Гражданское воспитание;
- 2) Патриотическое воспитание;
- 3) Духовно-нравственное воспитание;
- 4) Эстетическое воспитание;
- 5) Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- 6) Трудовое воспитание;
- 7) Экологическое воспитание;
- 8) Ценности научного познания.

*****В связи с климатическими условиями возможна замена количества часов данного раздела на двигательную активность на свежем воздухе.**

