

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОТЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

<b>ПРИНЯТО</b> Протокол заседания педагогического совета от 28.08.2023г. №1	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР Полоротова В.Н	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Приказ директора МБОУ «Тотемская СОШ№2» от 28.08.2023г. №100
--	--	---

**Рабочая программа  
по физической культуре**

**5-9 класс**

**на 2023-2024 учебный год**

(для 9 класса)

Составители/Разработчики программы:  
Учителя физической культуры  
Полягошко Александр Геннадьевич  
Протопопов Алексей Васильевич

**Тотьма  
2023**

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения предмета физической культуры должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной

деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные универсальные учебные действия

##### ***Выпускник научится:***

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### 2. Познавательные универсальные учебные действия

##### ***Выпускник научится:***

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск

возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### 3. Коммуникативные универсальные учебные действия

#### ***Выпускник научится:***

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### **Предметные результаты**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»

#### ***Выпускник научится:***

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **II. Содержание учебного предмета**

### ***1. 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.

### ***2. 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, физкультминуток 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.

### ***3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ***

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

## **4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Волейбол.** Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Футбол.** Игра по правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжная подготовка.**

Передвижения на лыжах.

### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

## **II. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. (338 час)**

### **5 класс (68 часов):**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний <ul style="list-style-type: none"><li>Знания о физической культуре.</li></ul>		В процессе уроков
2	Спортивно-Оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. <ul style="list-style-type: none"><li>Гимнастика с основами акробатики.</li><li>Лёгкая атлетика.</li></ul>	ЗОЖ. Вредные привычки. Личная гигиена	12 часов
		Тотемская верста. Кросс Нации. День	18 часов

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные игры – Баскетбол.</li> <li>• Спортивные игры – Волейбол.</li> <li>• Лыжная подготовка.</li> </ul>	Здоровья(туристический слет), соревнования, эстафеты	8 часов
		Уличная игра Стрит-баскет. Правила ТБ	12 часов
		Пляжный волейбол. Правила ТБ	18 часов
		Вологда-марафон. Лыжня России	
		<b>Итого 68 часов</b>	

**6 класс (68 часов):**

№ п/п	Наименование раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Основы знаний <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знания о физической культуре.</li> </ul>		В процессе уроков
2	Спортивно-Оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика с основами акробатики.</li> <li>• Лёгкая атлетика.</li> <li>• Спортивные игры – Баскетбол.</li> <li>• Спортивные игры – Волейбол.</li> <li>• Лыжная подготовка.</li> </ul>	ЗОЖ. Вредные привычки. Личная гигиена	12 часов
		Тотемская верста. Кросс Нации. День Здоровья (туристический слет) Соревнования, эстафеты	18 часов
		Уличная игра Стрит-баскет. Правила ТБ	8 часов
		Пляжный волейбол. Правила ТБ	12 часов
		Вологда-марафон. Лыжня России	18 часов
		<b>Итого 68 часов</b>	

**7 класс (68 часов):**

№ п/п	Наименование раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Основы знаний <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знания о</li> </ul>		В процессе уроков

	физической культуре.		
2	Спортивно-Оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика с основами акробатики.</li> <li>• Лёгкая атлетика.</li> <li>• Спортивные игры – Баскетбол.</li> <li>• Спортивные игры – Волейбол.</li> <li>• Лыжная подготовка.</li> </ul>	ЗОЖ. Вредные привычки. Личная гигиена	12 часов
		Тотемская верста. Кросс Нации. День Здоровья(туристический слет)	18 часов
		Уличная игра Стрит-баскет. Правила ТБ, соревнования, эстафеты	8 часов
		Пляжный волейбол. Правила ТБ	12 часов
		Вологда-марафон. Лыжня России	18 часов
<b>Итого 68 часов</b>			

### 8 класс (68 часов)

№ п/п	Наименование раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов
1	Основы знаний <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знания о физической культуре.</li> </ul>		В процессе уроков
2	Спортивно-Оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика с основами акробатики.</li> <li>• Лёгкая атлетика.</li> <li>• Спортивные игры – Баскетбол.</li> <li>• Спортивные игры –</li> </ul>	ЗОЖ. Вредные привычки. Личная гигиена	12 часов
		Тотемская верста. Кросс Нации. День Здоровья(туристический слет)	18 часов
		Уличная игра Стрит-баскет. Правила ТБ, соревнования, эстафеты	8 часов
			12 часов



	Волейбол. • Лыжная подготовка.	Пляжный волейбол. Правила ТБ	18 часов
		Вологда-марафон. Лыжня России	
		<b>Итого 68 часов</b>	

### 9 класс (68 часов)

№ п/п	Наименование раздела	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний • Знания о физической культуре.		В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2	Спортивно-Оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. • Гимнастика с основами акробатики. • Лёгкая атлетика. • Спортивные игры – Баскетбол. • Спортивные игры – Волейбол. • Лыжная подготовка.	ЗОЖ. Вредные привычки. Личная гигиена	12 часов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
		Тотемская верста. Кросс Нации. День Здоровья(туристический слет), соревнования, эстафеты	18 часов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
		Уличная игра Стрит-баскет. Правила ТБ	8 часов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
		Пляжный волейбол. Правила ТБ	12 часов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
		Вологда-марафон. Лыжня России	18 часов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
		<b>Итого 68 часов</b>		

### Оценочные материалы

Промежуточная аттестация по предмету проводится в форме накопительной системы отметок и выставляется по результатам трех практических испытаний из шести предложенных

1) силовые - подтягивания на высокой перекладине юноши низкой девушки



			15				5	12 – 13	16
--	--	--	----	--	--	--	---	---------	----