

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 122 имени Ж. А. Зайцевой» Московского района г. Казани

Рассмотрено

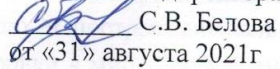
Руководитель МО



Протокол заседания МО №1
от «31» августа 2021г

Согласовано

Заместитель директора по УР


С.В. Белова
от «31» августа 2021г

Утверждено

Директор гимназии


О.А. Тигина

Приказ №185
от «31» августа 2021г



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
основного общего образования

Составители:

учитель Приказчикова Т.В.,
высшая квалификационная категория
учитель Вальтонов В.Н.
первая квалификационная категория

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- 3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 4) 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;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил на транспорте и на дорогах;
- 6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с 4

учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических

качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Содержание курса

5 класс

Раздел	Содержание
Баскетбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение правил игры мини-баскетбол. Обучение ведения мяча, ловли и передачи мяча, стоки и передвижения игроков, остановки игроков, броски мяча.
Легкая Атлетика	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение техники безопасности на уроках. высокого старта, специально беговых упражнений. Соревновательная деятельность, в виде эстафеты. Бег на короткие дистанции, такие как, 30 м, 60 м. Контрольный норматив бегам 60 м. Обучение прыжка в длину, метанию малого мяча. Контрольный норматив прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 1000 м.
Гимнастика	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение перестроения колонны. Обучение различных видов виса. Игровая деятельность в виде подвижных игр и эстафет. Обучение подтягиваю различным способом. Контрольный норматив вис согнувшись, вис прогнувшись. Контрольный норматив подтягивание. Обучение ОРУ упражнения с мячами. Обучение прыжка ноги врозь. Контрольный норматив прыжка ноги врозь. Обучение строевого шага и поворотов на месте. Обучение кувырка вперед и назад.
Лыжная подготовка	Обучение техники безопасности на уроках. Обучения различных лыжных ходов, поворотов, переступаний, подъемов и спусков. Контрольный норматив попеременно двухшажного хода. Обучение скользящего шага. Контрольный норматив одновременно бесшажного хода. Обучение торможению. Контрольный норматив одновременно одношажный ход. Обучение спусков в различных стойках. Бег на дистанцию до 3 км. Контрольный норматив на дистанцию 1000км. Игровая соревновательная деятельности, такая как, эстафета.
Волейбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение передачи мяча различными способами. Обучения передвижений игроков. Обучение правил игры мини-волейбол. Обучение различным видам подачи. Контрольный норматив техники приема мяча снизу двумя руками.. Игровая соревновательная деятельность эстафеты с элементами волейбола. Контрольный норматив нижняя прямая подача.
Плавание	Обучение теоретического материала раздела плавания. Обучение видам сухого плавания и техники. Демонстрация упражнений для обучение сухому плаванию. Техника безопасности на воде. Исторический материал о возникновении Олимпийских игр, в том числе плавания. Закаливание организма.
Футбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение техники передвижения с мячом. Обучение правил игры мини-футбол. Обучение ведения и остановки мяча. Обучения различными ударами по мячу. Знакомство с возникновением футбола. Остановка катящего мяча. Контрольные нормативы элементов футбола.

6 класс

Раздел	Содержание
Баскетбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение правил игры мини-баскетбол. Обучение ведения мяча, ловли и передачи мяча, стойки и передвижения игроков, остановки игроков, броски мяча.
Легкая Атлетика	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение высокого старта, специально беговых упражнений. Соревновательная деятельность, в виде эстафеты. Обучение бег на короткие дистанции, такие как, 40 м, 50 м. Контрольный норматив бегам 60 м. Обучение прыжка в длину, метанию мяча. Обучение бег на длинные дистанции. Обучение бега 1000 м., 1500м. Обучение финишированию. Обучение прыжка высоту.
Гимнастика	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение различных видов виса. Игровая деятельность в виде эстафет. Обучение подтягиваю различным способом. Контрольный норматив подтягивание. Обучение ОРУ упражнения с мячами. Обучение прыжка ноги врозь. Контрольный норматив прыжка ноги врозь. Обучение кувырка вперед. Контрольный норматив прыжок ноги врозь. Обучение ОРУ с обручем. Обучение моста из положения стоя.
Лыжная подготовка	Обучение техники безопасности на уроках. Обучения различных лыжных ходов, переступание подъемов и спусков. Контрольный норматив попеременно двухшажного хода. Контрольный норматив одновременно бесшажного хода. Обучение торможению. Обучение спусков в различных стойках. Бег на дистанцию до 1 км. Контрольный норматив на дистанцию 1000км. Игровая соревновательная деятельность, такая как, эстафета.
Волейбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение передачи мяча различными способами. Обучения передвижений игроков. Обучение правил игры мини-волейбол. Обучение различным видам подач. Контрольный норматив техники приема мяча сверху двумя руками. Обучение правил игры мини-волейбол. Игровая соревновательная деятельность эстафеты с элементами волейбола. Обучение нападающего удара. Обучение подвижных игр с элементами волейбола.
Плавание	Обучение теоретического материала раздела плавания. Теоритическое обучение сухому плаванию. Демонстрация упражнений для обучения видам сухого плавания. Техника безопасности на воде. Исторический материал о возникновении Олимпийских игр, в том числе плавания. Закаливание организма.
Футбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение техники передвижения с мячом. Обучение правил игры мини-футбол. Обучение ведения и остановки мяча. Обучения различными ударами по мячу. Знакомство с возникновением футбола. Остановка катящего мяча. Контрольные нормативы элементов футбола.

7 класс

Раздел	Содержание
Баскетбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение правил игры

	мини-баскетбол. Обучение ведения мяча, ловли и передачи мяча, стойки и передвижения игроков, остановки игроков, броски мяча.
Легкая Атлетика	Обучение техники безопасности на уроках. Обучения низкому старту, специально беговых упражнений. Соревновательная деятельность, в виде эстафеты. Бег на короткие дистанции, такие как, 30 м, 60 м. Контрольный норматив бегам 60 м. Обучение прыжка в длину, метанию малого мяча. Обучение бега на длинные дистанции. Тестирование 1000 м. Обучение ОРУ в движении.
Гимнастика	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение подтягиваю различным способом. Обучение строевых упражнений. Обучение лазанье по канату. Обучение упражнений на перекладине. Обучение упражнений на бревне и брусьях. Обучение акробатических упражнений.
Лыжная подготовка	Обучение техники безопасности на уроках. Обучения различных лыжных ходов, поворотов, переступаний, подъемов и спусков. Контрольный норматив попеременно двухшажного хода. Обучение скользящего шага. Контрольный норматив одновременно бесшажного хода. Обучение торможению. Бег на дистанцию до 3 км.
Волейбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение передачи мяча различными способами. Обучения передвижений игроков. Обучение правил игры мини-волейбол. Обучение различным видам подач. Контрольный норматив техники приема мяча снизу двумя руками. Обучение правил игры мини-волейбол. Игровая соревновательная деятельность эстафеты с элементами волейбола. Контрольный норматив нижняя прямая подача.
Плавание	Обучение теоретического материала раздела плавания. Теоритическое обучение сухому плаванию. Демонстрация упражнений для обучения видам сухого плавания. Техника безопасности на воде. Исторический материал о возникновении Олимпийских игр, в том числе плавания. Закаливание организма.
Футбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение техники передвижения с мячом. Обучение правил игры мини-футбол. Обучение ведения и остановки мяча. Обучения различными ударами по мячу. Знакомство с возникновением футбола. Контрольные упражнения элементов футбола.

8 класс

Раздел	Содержание
Баскетбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение правил игры мини-баскетбол. Обучение ведения мяча, ловли и передачи мяча, стойки и передвижения игроков, остановка прыжком игроков, броски мяча. Соревновательная деятельность, такая как, эстафета с элементами баскетбола.
Легкая Атлетика	Обучение техники безопасности на уроках. Высокого старта, специально беговых упражнений. Соревновательная деятельность, в виде эстафеты. Бег на короткие дистанции, такие как, 10 м, 15 м, 60 м. Контрольный норматив бег 60 м. Обучение прыжка в длину, метанию малого мяча. Контрольный норматив прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции 2000м. Контрольный норматив прыжка в длину.
Гимнастика	Обучение техники безопасности на уроках. Обучения строевых

	упражнений. Обучение подтягиваю различным способом. Обучение подтягиванию.
Лыжная подготовка	Обучение техники безопасности на уроках. Обучения различных лыжных ходов, поворотов, подъемов и спусков. Обучение спусков в различных стойках. Бег на дистанцию до 3 км.
Волейбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение передачи мяча различными способами. Обучения передвижений игроков. Обучение правил игры мини-волейбол. Обучение различным видам подач. Контрольный норматив техники приема мяча снизу двумя руками. Игровая соревновательная деятельность эстафеты с элементами волейбола.
Плавание	Обучение теоретического материала раздела плавания. Теоритическое обучение сухому плаванию. Демонстрация упражнений для обучения видам сухого плавания . Техника безопасности на воде. Исторический материал о возникновении Олимпийских игр, в том числе плавания. Закаливание организма.
Футбол	Обучение техники безопасности на уроках. Обучение техники передвижения с мяча. Обучение правил игры мини-футбол. Обучение ведения и остановки мяча. Обучения технике удара мяча. Знакомство с возникновением футбола. Контрольные нормативы элементов футбола. Обучение вбрасывания мяча из- за боковой линии.

9 класс

Раздел	Содержание
Баскетбол	Совершенствование техники безопасности на уроках. Совершенствование правил игры баскетбол. Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча, стойки и передвижения игроков, остановки игроков, броски мяча.
Легкая Атлетика	Совершенствование техники безопасности на уроках. Совершенствование низкого старта, специально беговых упражнений. Соревновательная деятельность, в виде эстафеты. Бег на короткие дистанции, такие как, 60 м. Контрольный норматив бегам 60 м. Совершенствование прыжка в длину, метанию малого мяча. Контрольный норматив прыжка в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м.
Гимнастика	Совершенствование техники безопасности на уроках. Совершенствование строевых упражнений. Игровая деятельность в виде эстафет. Совершенствование подтягиваю различным способом. Совершенствование упражнение на бревне, акробатические упражнения, упражнение на перекладине. Совершенствование лазание по канату.
Лыжная подготовка	Совершенствование техники безопасности на уроках. Совершенствование различных лыжных ходов, поворотов, подъемов и спусков. Совершенствование торможению. Бег на дистанцию до 3 км., 5 км.
Волейбол	Совершенствование техники безопасности на уроках. Совершенствование передачи мяча различными способами. Совершенствование передвижений игроков. Совершенствование правил игры мини-волейбол. Совершенствование различным видам подач. Контрольный норматив техники приема мяча снизу двумя руками. Игровая соревновательная деятельность эстафеты с элементами волейбола. Контрольный норматив нижняя прямая подача.

Плавание	Совершенствование теоретического материала раздела плавания. Теоритическое обучение сухому плаванию. Демонстрация упражнений для обучения видам сухого плавания .Техника безопасности на воде. Исторический материал о возникновении Олимпийских игр, в том числе плавания. Закаливание организма.
Футбол	Совершенствование техники безопасности на уроках. Совершенствование техники передвижения с мячом. Совершенствование правил игры мини-футбол. Совершенствование ведения и остановки мяча. Совершенствование различными ударами по мячу. Знакомство с возникновением футбола. Остановка катящего мяча. Контрольные нормативы элементов футбола.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема раздела	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	В процессе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока
3	Легкая атлетика	14
4	Спортивные игры	22
5	Гимнастика	14
6	Лыжная подготовка	16
7	Плавание	4
	Итого	70

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема раздела	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	В процессе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока
3	Легкая атлетика	14
4	Спортивные игры	22
5	Гимнастика	14
6	Лыжная подготовка	16
7	Плавание	4
	Итого	70

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема раздела	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	В процессе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока
3	Легкая атлетика	14
4	Спортивные игры	22
5	Гимнастика	14
6	Лыжная подготовка	16
7	Плавание	4
	Итого	70

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема раздела	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	В процессе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока
3	Легкая атлетика	14
4	Спортивные игры	22
5	Гимнастика	14
6	Лыжная подготовка	16
7	Плавание	4
	Итого	70

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема раздела	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	В процессе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока
3	Легкая атлетика	14
4	Спортивные игры	20
5	Гимнастика	14
6	Лыжная подготовка	16
7	Плавание	4
	Итого	70

