

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛАКОМОБУДСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**Аннотация к рабочей программе  
учебного предмета «Физическая культура» для 7-9 классов**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» является частью основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МБОУ Лакомобудская ООШ, разработана в соответствии с пунктом 32.1 ФГОС ООО-2021 на основе ФГОС ООО-2010г. и ПООП ООО-2020г. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 7-9 классов приведена в соответствии с ФОП ООО и ФРП по физической культуре в части содержания обучения и планируемых результатов освоения программы на уровне ООО и реализуется 3 года с 7 по 9 класс.

При реализации рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» используются учебники, включённые в Приложение №2 ФПУ-2022 (приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858):

1. Физическая культура 5-7 классы Учебник (авторы Петрова Т.В.,Копылов Ю.А.,Полянская Н.В., Петров С.С. ) .. -М.:, Просвещение
2. Физическая культура 8-9 классы Учебник (авторы Петрова Т.В.,Копылов Ю.А.,Полянская Н.В., Петров С.С. ) .. -М.:, Просвещение

Рабочая программа разработана учителем физической культуры школы в соответствии с Положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по предмету «Физическая культура». Рабочая программа содержит следующие структурные элементы:

- цели изучения учебного предмета «Физическая культура»;
- место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане;
- содержание учебного предмета «Физическая культура»;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование, сформированное с учётом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена на заседании ШМО, принята решением педагогического совета (протокол №1 от 28.08.2023г.), утверждена приказом по МБОУ Лакомобудской ООШ №51 от 28.08.2023г. в качестве части содержания ООП ООО

На основе данной программы учителем разрабатывается КТП в соответствии с Положением о календарно-тематическом планировании по учебному предмету, курсу, модулю. КТП рассматривается на заседании ШМО и согласуется с заместителем по УВР.

**Выписка  
из основной образовательной программы основного общего образования**

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 7-9 классов  
срок реализации 3 года (с 7 по 9 класс)**

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Целью** школьного образования по физической культуре 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности

школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Для изучения физической культуры выделяется следующее количество часов: в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 7 КЛАСС**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьников. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

### **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой.**

#### **Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики** (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения: ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

**Лёгкая атлетика** (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

**Лыжные гонки** (лыжные ходы, переходы с хода на ход. Преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

**Спортивные игры:** футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью

## **8 КЛАСС**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьников. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

### **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой.**

#### **Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики** (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения: ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

**Лёгкая атлетика** (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

**Лыжные гонки** (лыжные ходы, переходы с хода на ход. Преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

**Спортивные игры:** футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

## **9 КЛАСС**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьников. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

### **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой.**

#### **Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультурминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики** (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения: ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

**Лёгкая атлетика** (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

**Лыжные гонки** (лыжные ходы, переходы с хода на ход. Преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

**Спортивные игры:** футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Личностные результаты** формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты** отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты** отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом рабочей программы воспитания, что отражено в личностных планируемых результатах и обеспечивает реализацию инвариантных модулей (ИМ) программы «Урочная деятельность», «Основные школьные дела»

### 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Программа воспитания
		Всего	КР	ПР		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	<b>ИМ «Урочная деятельность».</b> Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.
1.1	Знания о физической культуре	1				
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/50/97/main/326360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/50/97/main/326360/</a>	<b>ИМ «Основные школьные дела».</b>
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 3. Планирование занятий физической культурой</b>					<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
Итого по разделу		2				

<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					Участие в разновозрастных сборах, многодневных выездных событиях, включающих в себя комплекс коллективных творческих дел гражданской, патриотической, историко-краеведческой, экологической, трудовой, спортивно-оздоровительной и другой направленности.
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
5.1	- гимнастика с основами акробатики	12		1	
5.2	- легкая атлетика	17		3	
5.3	- лыжная подготовка	12			
5.4	- спортивные игры				
	– футбол	4		1	
	– волейбол	8		1	
	– баскетбол	9		1	
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

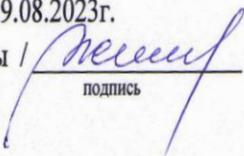
## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Программа воспитания
		Всего	КР	ПП		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	<b>ИМ «Урочная деятельность».</b> Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности. <b>ИМ«Основные школьные дела».</b> Участие в разновозрастных сборах, многодневных выездных событиях, включающих в себя комплекс коллективных творческих дел гражданской, патриотической, историко-краеведческой, экологической, трудовой, спортивно-оздоровительной и другой направленности.
1.1	Знания о физической культуре	1				
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/</a>	
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма</b>					<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
5.1	- гимнастика с основами акробатики	10		1		
5.2	- легкая атлетика	18		3		
5.3	- лыжная подготовка	12				
5.4	- спортивные игры					
	– футбол	5		1		
	– волейбол	8		1		
	– баскетбол	8		1		
Итого по разделу		64				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Программа воспитания
		Всего	КР	ПР		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	<b>ИМ «Урочная деятельность».</b> Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности. <b>ИМ«Основные школьные дела».</b> Участие в разновозрастных сборах, многодневных выездных событиях, включающих в себя комплекс коллективных творческих дел гражданской, патриотической, историко-краеведческой, экологической, трудовой, спортивно-оздоровительной и другой направленности.
1.1	Знания о физической культуре	1				
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни</b>					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/</a>	
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма</b>					<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
5.1	- гимнастика с основами акробатики	12		1		
5.2	- легкая атлетика	16		3		
5.3	- лыжная подготовка	10				
5.4	- спортивные игры					
	– футбол	3		1		
	– волейбол	7		1		
	– баскетбол	7		1		
Итого по разделу		59				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68				

Выписка верна 29.08.2023г.

Директор школы /  / В.П. Жигай

подпись