Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-11 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет, класс** | **Физическая культура 1 класс** |
| Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует |  Рабочая программа *по физической культуре в* 1 классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования гимназии № 498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2023 № |
| Цель и задачи учебной дисциплины | Цели:Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. *Знания о физической культуре* Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. *Способы самостоятельной деятельности* Режим дня и правила его составления и соблюдения. *Физическое совершенствование* *Оздоровительная физическая культура* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.*Спортивно-оздоровительная физическая культура* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Лыжная подготовкаПереноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетикаРавномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игрыСчиталки для самостоятельной организации подвижных игр.*Прикладно-ориентированная физическая культура*Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |
| Количество часов на изучение дисциплины | На изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю. Всего 99 часов. |
| Планируемые результаты | К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
 |
| Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов | Тема 1. Знания о физической культуре (2 часа)Тема 2 Режим дня школьников (1 час)Тема 3. Оздоровительная физическая культура (3 часа)Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (67 часов)Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (26 часов) |
| **Физическая культура 2 класс** |
| Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует |  Рабочая программа *по физической культуре во 2* классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования гимназии № 498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2023 № |
| Цель и задачи учебной дисциплины | Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫЛичностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: * становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия. Познавательные универсальные учебные действия: * характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия: * объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
 |
| Количество часов на изучение дисциплины | На изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 часа в неделю. Всего 102 часа. |
| Планируемые результаты | К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* - выполнять упражнения на развитие физических качеств.
 |
| Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов | Тема 1. Знания о физической культуре (3 часа)Тема 2 Способы самостоятельной деятельности (9 часов)Тема 3. Оздоровительная физическая культура (3 часа)Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (59 часов)Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (28 часов) |
| **Физическая культура 3 класс** |
| Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует |  Рабочая программа *по физической культуре во 3* классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования гимназии № 498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2023 № |
| Цель и задачи учебной дисциплины | Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: * становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их |
| Количество часов на изучение дисциплины | На изучение физической культуры во 3 классе отводится 3 часа в неделю. Всего 102 часа. |
| Планируемые результаты | К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двушажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
 |
| Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов | Тема 1. Знания о физической культуре (2 часа)Тема 2 Способы самостоятельной деятельности (4 часа)Тема 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (66 часов)Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (28 часов) |
| **Физическая культура 4 класс** |
| Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует |  Рабочая программа *по физической культуре во 4* классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой начального общего образования гимназии № 498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2023 № |
| Цель и задачи учебной дисциплины | Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. *Знания о физической культуре* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. *Способы самостоятельной деятельности* Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.*Физическое совершенствование* *Оздоровительная физическая культура* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры. *Спортивно-оздоровительная физическая культура* Гимнастика с основами акробатикиПредупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».Лёгкая атлетика Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.Лыжная подготовкаПредупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Плавательная подготовка Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Подвижные и спортивные игрыПредупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.Прикладно-ориентированная физическая культураУпражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |
| Количество часов на изучение дисциплины | На изучение физической культуры во 4 классе отводится 2 часа в неделю. Всего 68 часов. |
| Планируемые результаты | К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
 |
| Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов | Тема 1. Знания о физической культуре (1 час)Тема 2 Способы самостоятельной деятельности (2 часа)Тема 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (40 часов)Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (23 часа) |
| **Физическая культура 5 класс** |
| Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует |  Рабочая программа *по физической культуре во 5* классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования гимназии № 498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2023 № 6 |
| Цель и задачи учебной дисциплины | Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы. |
|   | На изучение физической культуры во 5 классе отводится 3 часа в неделю. Всего 102 часа. |
| Планируемые результаты | К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега). |
| Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов | Тема 1. Знания о физической культуре (3 часа)Тема 2 Способы самостоятельной деятельности (5 часов)Тема 3. Оздоровительная физическая культура (6 часов)Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (88 часов) |
| **Физическая культура 6 класс** |
| Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует |  Рабочая программа *по физической культуре во 6* классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования гимназии № 498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2023 № 6 |
| Цель и задачи учебной дисциплины | Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы. |
| Количество часов на изучение дисциплины | На изучение физической культуры во 6 классе отводится 2 часа в неделю. Всего 68 часов. |
| Планируемые результаты | К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки); выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). |
| Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов | Тема 1. Знания о физической культуре (1 час)Тема 2 Способы самостоятельной деятельности (2 часа)Тема 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (64 часа) |
| **Физическая культура 7 класс** |
| Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует |  Рабочая программа *по физической культуре во 7* классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования гимназии № 498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2023 № 6 |
| Цель и задачи учебной дисциплины | Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы. |
| Количество часов на изучение дисциплины | На изучение физической культуры во 7 классе отводится 2 часа в неделю. Всего 68 часов. |
| Планируемые результаты | К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой; готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки); выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности). |
| Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов | Тема 1. Знания о физической культуре (1 час)Тема 2 Способы самостоятельной деятельности (2 часа)Тема 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (64 часа) |
| **Физическая культура 8 класс** |
| Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует |  Рабочая программа *по физической культуре во 8* классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования гимназии № 498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2023 № 6 |
| Цель и задачи учебной дисциплины | Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы. |
| Количество часов на изучение дисциплины | На изучение физической культуры в 8 классе отводится 3 часа в неделю. Всего 102 часа. |
| Планируемые результаты | К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела; составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши); выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике; выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности). |
| Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов | Тема 1. Знания о физической культуре (3 часа)Тема 2 Способы самостоятельной деятельности (5 часов)Тема 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (91 час) |
| **Физическая культура 9 класс** |
| Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует |  Рабочая программа по физической культуре в 9 классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования гимназии №498,принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2023 № 6. |
| Цель и задачи учебной дисциплины | Целью школьного физического воспитания является формирование разностороннефизически развитой личности, способной активно использовать ценности физическойкультуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизациитрудовой деятельности и организации активного отдыха. Целью учебной программы восновной школе конкретизируется и определяет направленность образовательногопроцесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережномотношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственныхкачеств, творческой подход в организации здорового образа жизни. Реализация даннойцели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качествекоторого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека,ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств испособностей, овладение определенными знаниями, двигательными умениями инавыками. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯ КУРСАВ соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательнойпрограммы основного общего образования Федерального государственногообразовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки РоссийскойФедерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 9 класса направленана достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов пофизической культуре.Личностные результаты включают готовность и способность учащихся ксаморазвитию, сформированность мотивации к обучению, ценностно-смысловыеустановки и отражают:• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения кОтечеству, чувства гордости за свою Родину, формирование ценностеймногонационального российского общества;• знание истории физической культуры своего народа, усвоение гуманистических,демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества,формирование уважительного отношения к культуре других народов;• развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смыслаучения, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетомустойчивых познавательных интересов и профессиональных предпочтений;• освоение социальных норм и правил поведения в обществе; участие в школьномсамоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетомрегиональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; развитиеморального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основеличностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения,осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;• развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственнойотзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве сосверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессеобразовательной деятельности;• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правилиндивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях,угрожающих жизни и здоровью людей;Метапредметные результаты включают освоенные универсальные учебныедействия (познавательные, регулятивные, коммуникативные) и отражают:• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулироватьдля себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы иинтересы своей познавательной деятельности;• формирование умения самостоятельно планировать, контролировать и оцениватьучебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации,собственные возможности ее решения; определять наиболее эффективные способыдостижения результата;• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлятьконтроль и оценку своей деятельности в процессе достижения результата, определятьспособы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать своидействия в соответствии с изменяющейся ситуацией;• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность сучителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение иразрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать,аргументировать и отстаивать свое мнение;• овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явленийдействительности в соответствии с содержанием учебного предмета, овладение базовымипредметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи иотношения между объектами и процессами.Предметные результаты включают освоенный учащимися опыт деятельности врамках изучения предмета и отражают:• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностныхкачеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранениииндивидуального здоровья;• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, созданиеосновы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по историиразвития физической культуры, спорта и олимпийского движения;• овладение основами технических действий, приемами и физическимиупражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразныхформах игровой и соревновательной деятельности;• расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных наразвитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностейосновных систем организма; расширение опыта организации и мониторинга физическогоразвития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение задинамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояниеорганизма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой,определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролироватьнаправленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятийфизическими упражнениями;• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительныхи корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности иособенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; освоение уменийотбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки длясамостоятельных систематических занятий с различной функциональнойнаправленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) сучетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планироватьсодержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятийфизической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактикитравматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легкихтравмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведениизанятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. |
| Количество часов на изучение дисциплины | На изучение физической культуры в 9 классе отводится 3 часа в неделю. Всего 102 часа. |
| Планируемые результаты | В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура»учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровняразвития физической культуры.Обучающиеся должны знать:• основы физической культуры как системы разнообразных форм занятийфизическими упражнениями по укреплению здоровья человека;• правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;• историю развития физической культуры, особенности развития избранного видаспорта, историю Олимпийских игр;• основы обучения двигательным действиям, особенности и содержание физическихупражнений общеразвивающей, корригирующей и тренировочной направленности,основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;• физиологические основы деятельности систем организма при мышечныхнагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физическойкультуры в подростковом периоде;• характеристику основных физических качеств и общих правилах их тестирования;• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;• современные формы построения занятий и систем занятий физическимиупражнениями, способы организации самостоятельных занятий физическимиупражнениями с разной функциональной направленностью, правила использованияспортивного инвентаря и оборудования;• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебнойпомощи при занятиях физическими упражнениями.Обучающиеся должны уметь:• составлять и выполнять комплексы корригирующих упражнений, подбирать ипланировать комплексы физических упражнений на развитие основных физическихкачеств, коррекцию осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальныйдвигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальнойработоспособности;• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного видаспортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности иорганизации собственного досуга;• организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать средствафизической культуры в проведении своего отдыха и досуга, правильно пользоватьсяспортивным инвентарем и оборудованием;• контролировать и регулировать функциональное состояние организма привыполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта исовершенствования физических кондиций;• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятияхфизическими упражнениями, оказывать посильную помощь сверстникам при выполненииучебных заданий;• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми исверстниками, владеть культурой общения.Обучающиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки испособности:в циклических и ациклических локомоциях: овладеть техникой упражнений в ходьбе, беге,прыжках, при передвижении на лыжах; пробегать с максимальной скоростью 30-100 м изположения высокого или низкого старта; бегать в ранномерном темпе до 20 мин(мальчики) и 15 мин (девочки), с максимальной скоростью 2000м (мальчики) и 1500м(девочки); совершать прыжки в длину с места и с 11—13 шагов разбега способом «согнувноги»; выполнять прыжок в высоту с 7—9 шагов бокового разбега способом«перешагивание»; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 4-5 препятствий;передвигаться на лыжах 3 км с максимальной скоростью и 5 км без учета времени;в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч в горизонтальную ивертикальную цели с расстояния 12-18 м, на дальность с 4-5 шагов разбега; выполнятьброски набивного мяча (2 – 3 кг) на дальность разными способами;в гимнастических упражнениях: выполнять строевые упражнения; осуществлятькомплексы упражнений без предметов различной направленности и с предметами;выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, стойку налопатках, стойку на голове (мальчики), гимнастический мост (девочки); совершатьлазанье по канату способом «в три приема» и «в два приема» на расстояние 6 м и более;выполнять прыжки через скакалку; выполнять опорный прыжок через козла высотой 110-115 см каким-либо из освоенных способов; преодолевать полосу из 5 препятствий спомощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания (или опорногопрыжка), акробатических упражнений, упражнений в равновесии на гимнастическойскамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, комбинацию из освоенныхэлементов, подтягивание из виса на перекладине, отжимание из упора лежа; выполнятьнаклон вперед из положения сидя, поднимание туловища из положения лежа на спине;в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).Физическая подготовленность учащихся должна соответствовать, как минимум,среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетомрегиональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.Способы физкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельновыполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышенияфизической работоспособности; соблюдать правила самоконтроля и безопасности вовремя выполнения упражнений.Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельностьпо одному из видов спорта.Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормыповедения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточнуюфизическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку исамообладание.  |
| Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов | Тема 1. Спортивные игры (23 часа)Тема 2 Гимнастика с элементами акробатики (21 часов)Тема 3. Гимнастика с элементами единоборств (6 часов)Тема 4. Легкоатлетические упражнения (30 часов)Тема 5. Лыжная (кроссовая) подготовка (22 часа) |
| **Физическая культура 10 класс**  |
| Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует |  Рабочая программа *по физической культуре во 10* классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования гимназии № 498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2023 № 6 |
| Цель и задачи учебной дисциплины | Общей целью общего образования по физической культуре являетсяформирование разносторонней, физически развитой личности, способнойактивно использовать ценности физической культуры для укрепления идлительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовойдеятельности и организации активного отдыха. В программе пофизической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется исвязывается с формированием потребности учащихся в здоровом образежизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованиюсовременных систем физической культуры в соответствии с личнымиинтересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностямипредстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется впрограмме по физической культуре по трём основным направлениям. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне среднегообщего образования у обучающегося будут сформированы следующиеличностные результаты:1) гражданского воспитания:сформированность гражданской позиции обучающегося какактивного и ответственного члена российского общества;осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважениезакона и правопорядка;принятие традиционных национальных, общечеловеческихгуманистических и демократических ценностей;готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма,ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым,национальным признакам;готовность вести совместную деятельность в интересах гражданскогообщества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;умение взаимодействовать с социальными институтами всоответствии с их функциями и назначением;готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;2) патриотического воспитания:сформированность российской гражданской идентичности,патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности передРодиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру,прошлое и настоящее многонационального народа России;ценностное отношение к государственным символам, историческомуи природному наследию, памятникам, традициям народов России,достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества,ответственность за его судьбу;3) духовно-нравственного воспитания:осознание духовных ценностей российского народа;сформированность нравственного сознания, этического поведения;способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения,ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи наоснове осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии страдициями народов России;4) эстетического воспитания:эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного итехнического творчества, спорта, труда, общественных отношений;способность воспринимать различные виды искусства, традиции итворчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействиеискусства;убеждённость в значимости для личности и общества отечественногои мирового искусства, этнических культурных традиций и народноготворчества;готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремлениепроявлять качества творческой личности;5) физического воспитания:сформированность здорового и безопасного образа жизни,ответственного отношения к своему здоровью;потребность в физическом совершенствовании, занятияхспортивно-оздоровительной деятельностью;активное неприятие вредных привычек и иных форм причинениявреда физическому и психическому здоровью;6) трудового воспитания:готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков,трудолюбие;готовность к активной деятельности технологической и социальнойнаправленности; способность инициировать, планировать исамостоятельно выполнять такую деятельность;интерес к различным сферам профессиональной деятельности,умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовыватьсобственные жизненные планы;готовность и способность к образованию и самообразованию напротяжении всей жизни;7) экологического воспитания:сформированность экологической культуры, понимание влияниясоциально-экономических процессов на состояние природной исоциальной среды, осознание глобального характера экологическихпроблем;планирование и осуществление действий в окружающей среде наоснове знания целей устойчивого развития человечества;активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствияпредпринимаемых действий, предотвращать их;расширение опыта деятельности экологической направленности.8) ценности научного познания:сформированность мировоззрения, соответствующего современномууровню развития науки и общественной практики, основанного на диалогекультур, способствующего осознанию своего места в поликультурноммире;совершенствование языковой и читательской культуры как средствавзаимодействия между людьми и познанием мира;осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлятьпроектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне среднегообщего образования у обучающегося будут сформированыпознавательные универсальные учебные действия, коммуникативныеуниверсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебныедействия, совместная деятельность.Познавательные универсальные учебные действияУ обучающегося будут сформированы *следующие базовые логическиедействия* как часть познавательных универсальных учебных действий:самостоятельно формулировать и актуализировать проблему,рассматривать её всесторонне;устанавливать существенный признак или основания для сравнения,классификации и обобщения;определять цели деятельности, задавать параметры и критерии ихдостижения;выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемыхявлениях;разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихсяматериальных и нематериальных ресурсов;вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствиерезультатов целям, оценивать риски последствий деятельности;координировать и выполнять работу в условиях реального,виртуального и комбинированного взаимодействия;развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.У обучающегося будут сформированы следующие *базовыеисследовательские действия* как часть познавательных универсальныхучебных действий:владеть навыками учебно-исследовательской и проектнойдеятельности, навыками разрешения проблем; способностью иготовностью к самостоятельному поиску методов решения практическихзадач, применению различных методов познания;овладение видами деятельности по получению нового знания, егоинтерпретации, преобразованию и применению в различных учебныхситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);формирование научного типа мышления, владение научнойтерминологией, ключевыми понятиями и методами;ставить и формулировать собственные задачи в образовательнойдеятельности и жизненных ситуациях;выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу,выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательствасвоих утверждений, задавать параметры и критерии решения;анализировать полученные в ходе решения задачи результаты,критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение вновых условиях;давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способовдействия в профессиональную среду;уметь переносить знания в познавательную и практическую областижизнедеятельности;уметь интегрировать знания из разных предметных областей;выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.У обучающегося будут сформированы следующие *умения работатьс информацией* как часть познавательных универсальных учебныхдействий:владеть навыками получения информации из источников разныхтипов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию иинтерпретацию информации различных видов и форм представления;создавать тексты в различных форматах с учётом назначенияорганизационных задач с соблюдением требований эргономики, техникибезопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм,норм информационной безопасности;владеть навыками распознавания и защиты информации,информационной безопасности личности.Коммуникативные универсальные учебные действияУ обучающегося будут сформированы следующие умения общениякак часть коммуникативных универсальных учебных действий:осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;распознавать невербальные средства общения, понимать значениесоциальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций исмягчать конфликты;владеть различными способами общения и взаимодействия;аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтныеситуации;развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованиемязыковых средств.Регулятивные универсальные учебные действияответственность за решение;оценивать приобретённый опыт;способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции вразных областях знаний;постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;У обучающегося будут сформированы следующие умения*самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивныхуниверсальных учебных действий:давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность,оценивать соответствие результатов целям;владеть навыками познавательной рефлексии как осознаниемсовершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов иоснований;использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбораверного решения;уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по ихснижению;принимать мотивы и аргументы других при анализе результатовдеятельности;принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;принимать мотивы и аргументы других при анализе результатовдеятельности;признавать своё право и право других на ошибки;развивать способность понимать мир с позиции другого человека.У обучающегося будут сформированы следующие умения*совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальныхучебных действий:понимать и использовать преимущества командной ииндивидуальной работы;выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общихинтересов, и возможностей каждого члена коллектива;принимать цели совместной деятельности, организовывать икоординировать действия по её достижению: составлять план действий,распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результатысовместной работы;оценивать качество вклада своего и каждого участника команды вобщий результат по разработанным критериям;предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны,оригинальности, практической значимости;осуществлять позитивное стратегическое поведение в различныхситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным. |
| Количество часов на изучение дисциплины | На изучение физической культуры в 10 классе отводится 2 часа в неделю. Всего 68 часов. |
| Планируемые результаты | К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующиепредметные результаты по отдельным темам программы по физическойкультуре.*Раздел «Знания о физической культуре»:*характеризовать физическую культуру как явление культуры, еёнаправления и формы организации, роль и значение в жизни современногочеловека и общества;ориентироваться в основных статьях Федерального закона «Офизической культуре и спорте в Российской Федерации»,работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду иобороне».*Раздел «Физическое совершенствование»:*выполнять упражнения корригирующей и профилактическойнаправленности, использовать их в режиме учебного дня и системесамостоятельных оздоровительных занятий;выполнять комплексы упражнений из современных системоздоровительной физической культуры, использовать их длясамостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов вфизическом развитии и физическом совершенствовании;выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать ихв планировании кондиционной тренировки;демонстрировать основные технические и тактические действия вигровых видах спорта в условиях учебной и соревновательнойдеятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов(футбол, волейбол, баскетбол);демонстрировать приросты показателей в развитии основныхфизических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов ктруду и обороне».  |
| Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов | Тема 1. Знания о физической культуре (5 часов)Тема 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности (5 часов)Тема 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (32 часа)Тема 5. Модуль «Спортивная и физическая подготовка (23 часа) |
| **Физическая культура 11 класс** |
| Указание на то, в соответствии с какими нормативными документами составлена данная рабочая программа, какому УМК она соответствует | Рабочая программа *по физической культуре во 11* классе составлена в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования гимназии № 498, принятой педсоветом ГБОУ гимназии №498, протокол от 25.05.2023 № 6 |
| Цель и задачи учебной дисциплины | Общей целью общего образования по физической культуре являетсяформирование разносторонней, физически развитой личности, способнойактивно использовать ценности физической культуры для укрепления идлительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовойдеятельности и организации активного отдыха. В программе пофизической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется исвязывается с формированием потребности учащихся в здоровом образежизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованиюсовременных систем физической культуры в соответствии с личнымиинтересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностямипредстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется впрограмме по физической культуре по трём основным направлениям. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне среднегообщего образования у обучающегося будут сформированы следующиеличностные результаты:1) гражданского воспитания:сформированность гражданской позиции обучающегося какактивного и ответственного члена российского общества;осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважениезакона и правопорядка;принятие традиционных национальных, общечеловеческихгуманистических и демократических ценностей;готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма,ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым,национальным признакам;готовность вести совместную деятельность в интересах гражданскогообщества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;умение взаимодействовать с социальными институтами всоответствии с их функциями и назначением;готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;2) патриотического воспитания:сформированность российской гражданской идентичности,патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности передРодиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру,прошлое и настоящее многонационального народа России;ценностное отношение к государственным символам, историческомуи природному наследию, памятникам, традициям народов России,достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества,ответственность за его судьбу;3) духовно-нравственного воспитания:осознание духовных ценностей российского народа;сформированность нравственного сознания, этического поведения;способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения,ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи наоснове осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии страдициями народов России;4) эстетического воспитания:эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного итехнического творчества, спорта, труда, общественных отношений;способность воспринимать различные виды искусства, традиции итворчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействиеискусства;убеждённость в значимости для личности и общества отечественногои мирового искусства, этнических культурных традиций и народноготворчества;готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремлениепроявлять качества творческой личности;5) физического воспитания:сформированность здорового и безопасного образа жизни,ответственного отношения к своему здоровью;потребность в физическом совершенствовании, занятияхспортивно-оздоровительной деятельностью;активное неприятие вредных привычек и иных форм причинениявреда физическому и психическому здоровью;6) трудового воспитания:готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков,трудолюбие;готовность к активной деятельности технологической и социальнойнаправленности; способность инициировать, планировать исамостоятельно выполнять такую деятельность;интерес к различным сферам профессиональной деятельности,умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовыватьсобственные жизненные планы;готовность и способность к образованию и самообразованию напротяжении всей жизни;7) экологического воспитания:сформированность экологической культуры, понимание влияниясоциально-экономических процессов на состояние природной исоциальной среды, осознание глобального характера экологическихпроблем;планирование и осуществление действий в окружающей среде наоснове знания целей устойчивого развития человечества;активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствияпредпринимаемых действий, предотвращать их;расширение опыта деятельности экологической направленности.8) ценности научного познания:сформированность мировоззрения, соответствующего современномууровню развития науки и общественной практики, основанного на диалогекультур, способствующего осознанию своего места в поликультурноммире;совершенствование языковой и читательской культуры как средствавзаимодействия между людьми и познанием мира;осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлятьпроектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫВ результате изучения физической культуры на уровне среднегообщего образования у обучающегося будут сформированыпознавательные универсальные учебные действия, коммуникативныеуниверсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебныедействия, совместная деятельность.Познавательные универсальные учебные действияУ обучающегося будут сформированы *следующие базовые логическиедействия* как часть познавательных универсальных учебных действий:самостоятельно формулировать и актуализировать проблему,рассматривать её всесторонне;устанавливать существенный признак или основания для сравнения,классификации и обобщения;определять цели деятельности, задавать параметры и критерии ихдостижения;выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемыхявлениях;разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихсяматериальных и нематериальных ресурсов;вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствиерезультатов целям, оценивать риски последствий деятельности;координировать и выполнять работу в условиях реального,виртуального и комбинированного взаимодействия;развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.У обучающегося будут сформированы следующие *базовыеисследовательские действия* как часть познавательных универсальныхучебных действий:владеть навыками учебно-исследовательской и проектнойдеятельности, навыками разрешения проблем; способностью иготовностью к самостоятельному поиску методов решения практическихзадач, применению различных методов познания;овладение видами деятельности по получению нового знания, егоинтерпретации, преобразованию и применению в различных учебныхситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);формирование научного типа мышления, владение научнойтерминологией, ключевыми понятиями и методами;ставить и формулировать собственные задачи в образовательнойдеятельности и жизненных ситуациях;выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу,выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательствасвоих утверждений, задавать параметры и критерии решения;анализировать полученные в ходе решения задачи результаты,критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение вновых условиях;давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способовдействия в профессиональную среду;уметь переносить знания в познавательную и практическую областижизнедеятельности;уметь интегрировать знания из разных предметных областей;выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.У обучающегося будут сформированы следующие *умения работатьс информацией* как часть познавательных универсальных учебныхдействий:владеть навыками получения информации из источников разныхтипов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию иинтерпретацию информации различных видов и форм представления;создавать тексты в различных форматах с учётом назначенияорганизационных задач с соблюдением требований эргономики, техникибезопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм,норм информационной безопасности;владеть навыками распознавания и защиты информации,информационной безопасности личности.Коммуникативные универсальные учебные действияУ обучающегося будут сформированы следующие умения общениякак часть коммуникативных универсальных учебных действий:осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;распознавать невербальные средства общения, понимать значениесоциальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций исмягчать конфликты;владеть различными способами общения и взаимодействия;аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтныеситуации;развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованиемязыковых средств.Регулятивные универсальные учебные действияответственность за решение;оценивать приобретённый опыт;способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции вразных областях знаний;постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;У обучающегося будут сформированы следующие умения*самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивныхуниверсальных учебных действий:давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность,оценивать соответствие результатов целям;владеть навыками познавательной рефлексии как осознаниемсовершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов иоснований;использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбораверного решения;уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по ихснижению;принимать мотивы и аргументы других при анализе результатовдеятельности;принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;принимать мотивы и аргументы других при анализе результатовдеятельности;признавать своё право и право других на ошибки;развивать способность понимать мир с позиции другого человека.У обучающегося будут сформированы следующие умения*совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальныхучебных действий:понимать и использовать преимущества командной ииндивидуальной работы;выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общихинтересов, и возможностей каждого члена коллектива;принимать цели совместной деятельности, организовывать икоординировать действия по её достижению: составлять план действий,распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результатысовместной работы;оценивать качество вклада своего и каждого участника команды вобщий результат по разработанным критериям;предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны,оригинальности, практической значимости;осуществлять позитивное стратегическое поведение в различныхситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным. |
| Количество часов на изучение дисциплины | На изучение физической культуры в 11 классе отводится 3 часа в неделю. Всего 102 часа. |
| Планируемые результаты | К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующиепредметные результаты по отдельным темам программы по физическойкультуре:*Раздел «Знания о физической культуре»:*характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам какоснову укрепления здоровья, учитывать её этапы при планированиисамостоятельных занятий кондиционной тренировкой;положительно оценивать роль физической культуры в научнойорганизации труда, профилактике профессиональных заболеваний иоптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения исохранении творческого долголетия;выявлять возможные причины возникновения травм во времясамостоятельных занятий физической культурой и спортом,руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первойпомощи.*Раздел «Организация самостоятельных занятий»:*планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной итрудовой деятельности с целью профилактики умственного и физическогоутомления, оптимизации работоспособности и функциональнойактивности основных психических процессов;организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур исамомассажа с целью восстановления организма после умственных ифизических нагрузок;проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешномувыполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду иобороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя изиндивидуальных результатов в тестовых испытаниях.*Раздел «Физическое совершенствование»:*соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);выполнять комплексы физических упражнений на развитие основныхфизических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовыхзаданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».  |
| Перечисление основных разделов дисциплины с указанием количества часов | Тема 1. Знания о физической культуре (10 часов)Тема 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности (8 часов)Тема 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)Тема 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (32 часа)Тема 5. Модуль «спортивная физическая подготовка (34 часа) |