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 подготовка  Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).  Лёгкая атлетика  Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.  Подвижные и спортивные игры  Считалки 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 РЕЗУЛЬТАТЫ  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 показатели.   МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ  В 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 акробатики  Предупреждение 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 подготовка  Предупреждение 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 игры  Предупреждение 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 культура  Упражнения 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 РЕЗУЛЬТАТЫ  В 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 РЕЗУЛЬТАТЫ  В 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 РЕЗУЛЬТАТЫ  В 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 РЕЗУЛЬТАТЫ  В 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 РЕЗУЛЬТАТЫ  В 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 РЕЗУЛЬТАТЫ  В 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 РЕЗУЛЬТАТЫ  В 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 РЕЗУЛЬТАТЫ  В 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 разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Целью учебной программы в основной школе конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческой подход в организации здорового образа жизни. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, овладение определенными знаниями, двигательными умениями и навыками.  ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению, ценностно-смысловые установки и отражают: • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального 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 смысла учения, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов и профессиональных предпочтений; • освоение социальных норм и правил поведения в обществе; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности; • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей; Метапредметные результаты включают освоенные универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные) и отражают: • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • формирование умения самостоятельно планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, собственные возможности ее решения; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль и оценку своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; • овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты включают освоенный учащимися опыт деятельности в рамках изучения предмета и отражают: • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения; • овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; • расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. |
| 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 уровня развития физической культуры. Обучающиеся должны знать:• основы физической культуры как системы разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; • правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями; • историю развития физической культуры, особенности развития избранного вида спорта, историю Олимпийских игр; • основы обучения двигательным действиям, особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей, корригирующей и тренировочной направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; • физиологические основы деятельности систем организма при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры 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 физическими упражнениями, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования; • правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся должны уметь:• составлять и выполнять комплексы корригирующих упражнений, подбирать и планировать комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, коррекцию осанки и телосложения, разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; • технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • организовывать и проводить самостоятельные занятия, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга, правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием; • контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, 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 из положения 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 «согнув ноги»; 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 и вертикальную цели с расстояния 12-18 м, на дальность с 4-5 шагов разбега; выполнять броски набивного мяча (2 – 3 кг) на дальность разными способами; в гимнастических упражнениях: выполнять строевые упражнения; осуществлять комплексы упражнений без предметов различной направленности и с предметами; выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, стойку на голове (мальчики), гимнастический мост (девочки); совершать лазанье 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 с помощью лазанья по гимнастической скамейке и стенке, перелезания (или опорного прыжка), акробатических упражнений, упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, бревне высотой до 1 м; выполнять висы и упоры, комбинацию из освоенных элементов, подтягивание из виса на перекладине, отжимание из упора лежа; выполнять наклон 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 учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Способы физкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. |
| 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 является формирование разносторонней, 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 для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.  ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: 1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии 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 перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и 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 на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; 4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; 5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; 6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; 7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности. 8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. Познавательные универсальные учебные действия У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* 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 их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов 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 *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; 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 работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения  организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. Коммуникативные универсальные учебные действия У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. Регулятивные универсальные учебные действия  ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; 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 универсальных учебных действий: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; 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 следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре. *Раздел «Знания о физической культуре»:* характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,  работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне». *Раздел «Физическое совершенствование»:* выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду 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 является формирование разносторонней, 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 для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.  ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты: 1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии 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 перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и 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 на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; 4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; 5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; 6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; 7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности. 8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. Познавательные универсальные учебные действия У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* 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 их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов 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 *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; 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 работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения  организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. Коммуникативные универсальные учебные действия У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. Регулятивные универсальные учебные действия  ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; 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 универсальных учебных действий: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; 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 следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре: *Раздел «Знания о физической культуре»:* характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. *Раздел «Организация самостоятельных занятий»:* планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. *Раздел «Физическое совершенствование»:*  соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях 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) |