

## Аннотация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» 5-9 классы

Рабочая программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 №1897 в действующей редакции;
- Примерная программа учебного предмета (курса);
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. №08-1786;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;
- Универсальные кодификаторы, утверждённые протоколом Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 12.04.2021 г. №1/21;
- Устав школы-интерната.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью основной образовательной программы МАОУ школа-интернат № 1.

Класс	Кол-во часов	Формы работы	Форма промежуточной аттестации	Перечень учебников
5	68 часов/2 ч.в неделю	урок	Устный зачет	Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова и др. под ред.М.Я.Виленского;
6	68 часов/2 ч.в неделю	урок	Устный зачет	Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова и др. под ред.М.Я.Виленского;
7	68 часов/2ч в неделю	урок	Устный зачет/ 7В (класс-норма – сдача нормативов)	Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень /М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова и др. под ред.М.Я.Виленского;
8	68 часов/2ч в неделю	урок	Устный зачет	В.И. Лях «Физическая культура» 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.
9	68 часов/2ч в неделю	урок	Устный зачет	В.И. Лях «Физическая культура» 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

– 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

– расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

– формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

– Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

– знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

– знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

– способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

– умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

– способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

– умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

– умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**В области коммуникативной культуры:**

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

– умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

– способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:**

– способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

– способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

– владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

– способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

– способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

– умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

– умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

– формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

– формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры:**

– владение умениями:

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); метать малый мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч 150 г с места по движущейся цели с 10—12 м;

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

– демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

– владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

– владеть правилами 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.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	Выпускник
<b>Регулятивные УУД</b>					
<b>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</b>					
Оценивать правильность выполнения действия на уроке адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области	Выбирать ретроспективную оценку результатов из перечня предложенного учителем	Предлагать несколько ретроспективных оценок в соответствии с поставленной задачей учителя	Выдвигать версию возможного будущего образовательного результата	Формулировать будущий образовательный результат	1. Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты
<b>2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</b>					
Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане	Выбирать и обосновывать логическую последовательность шагов для выполнения поставленной задачи	Предлагать и обосновывать логическую последовательность шагов для выполнения поставленной задачи	Составлять и обосновывать план действий в соответствии с поставленной целью	Ставить цель. И определять задачи в соответствии с поставленной целью.	10. Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов)
Ориентация на понимание причин успеха в учебной	Фиксировать в портфолио достижения в	Планировать на основании динамики показателей свои	Планировать и организовывать свою образовательную	Анализировать и вносить коррективы в план своей	15. Планировать и корректировать свою индивидуальную

деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;	учебной деятельности: совместно с учителем анализировать изменения и рост (динамику) показателей за определенный период времени	действия для достижения образовательной задачи совместно с учителем.	деятельность в соответствии с поставленной образовательной целью	образовательной деятельности	образовательную траекторию.
<b>3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией</b>					
Применять предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	Составлять с помощью учителя критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности	Составлять с помощью учителя критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности	Определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности	Определять совместно с педагогом критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности	16. Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности
Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности, заданных учителем	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности, осуществлять самоконтроль своей	Оценивать свою деятельность на основе критериев успешности учебной деятельности, осуществлять самоконтроль своей	Отбирать совместно с учителем и сверстниками инструменты для оценивания своей деятельности,	18. Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей



		деятельности в рамках предложенных условий и требований учителем	деятельности в рамках предложенных условий и требований учителем и сверстниками	осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;	деятельности в рамках предложенных условий и требований;
Оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области	Сопоставлять результаты своей работы с заданным образцом, выявлять свои ошибки и неправильные действия, исправлять ошибки при помощи учителя или самостоятельно	Сопоставлять результаты своей работы с заданным образцом, выявлять свои ошибки и неправильные действия, на основе критериев	Сопоставлять результаты своей работы с модельным вариантом решения, устанавливает причины достижения или отсутствия планируемого результата по алгоритму	Сопоставлять результаты своей работы с модельным вариантом решения, устанавливает причины достижения или отсутствия планируемого результата в соответствии с целью	19. Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата
Оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области	Сверять свои действия с образцом и, при наличии допущенных ошибок, исправлять их с помощью учителя	Сверять свои действия с планом и, при наличии допущенных ошибок, исправлять их с помощью учителя или самостоятельно	Сверять свои действия с целью и при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно или в соответствии с критериями	Сверять свои действия с целью и при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно	23. Сверять свои действия с целью и при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно
<b>4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</b>					
В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	Составлять алгоритм действий совместно с учителем, для решения новых	Выполнять известный алгоритм для решения новых учебных задач	Различать результат и способы действий для новых учебных задач	Применять выработанные критерии оценки и самооценки, исходя из цели	26. Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя

	учебных задач				из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий
	Оценивать свои внутренние ресурсы и доступных внешних ресурсов для достижения цели выбранным способом по наводящим вопросам	Оценивать самостоятельно свои внутренние ресурсы и доступных внешних ресурсов для достижения цели выбранным способом по предложенным критериям	Оценивать самостоятельно свои внутренние ресурсы и доступных внешних ресурсов для достижения цели выбранным способом по критериям	Обосновывать достаточность/недостаточность внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов	28.обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов
Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Научиться владеть способами наблюдения.	Научиться выделять результаты в любой форме	Уметь фиксировать и анализировать собственные образовательные результаты	Уметь фиксировать и анализировать собственные образовательные результаты	29.Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов
<b>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности</b>					
Учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения	Анализировать установленные правила в планировании и контроле способа решения	Преобразовать установленные правила в планировании и контроле способа решения	Применять установленные правила в планировании и контроле способа решения	Комплексно сравнивать установленные правила для решения учебной задачи	32. Принимать решение в учебной ситуации и нести за неё ответственность
<b>11. Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками. Работать индивидуально и в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; Формулировать аргументировать и отстаивать своё мнение.</b>					
	Определять возможные роли в паре с помощью учителя	Определять самостоятельно возможные роли в паре по заданным характеристикам	Определять самостоятельно возможные роли в группе по заданным характеристикам	Определять возможные роли в группе.	76. Определять возможные роли в совместной деятельности
	Выполнять	Выбирать и выполнять	Выбирать и выполнять	Выполнять	77. Играть

	отведенную учителем роль.	роль из двух предложенных по заданным характеристикам.	роль из нескольких предложенных по заданным характеристикам	самостоятельно выбранную роль по заданным характеристикам	определенную роль в совместной деятельности
Контролировать действия партнера	Определять свои действия для продуктивной коммуникации по заданному учителем плану.	Определять свои действия для продуктивной коммуникации из нескольких, предложенных учителем, в соответствии с поставленной задачей.	Определять свои действия и действия партнера для продуктивной коммуникации из нескольких, предложенных учителем, в соответствии с поставленной задачей.	Определять свои действия и действия партнера для продуктивной коммуникации в соответствии с поставленными задачами.	79. Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.
Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	Развивать самоконтроль, учитывать разные мнения.	Развивать самоконтроль, организовывать сотрудничество.	Развивать самоконтроль, выстраивать взаимоотношения в процессе совместной деятельности	Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	80. Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности
<b>13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).</b>					
Освоит основы обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ;	Использует электронные словари и справочники, предложенными учителем, для поиска информации. Применяет текстовый редактор для набора, редактирования и форматирования простейших текстов	Осуществляет поиск информации в сети Интернет с использованием простых запросов (по одному признаку);  Сохраняет для индивидуального использования найденные в сети Интернет материалы;	Проводит поиск информации в сети Интернет по запросам с использованием логических операций;	Оценивает достоверность информации (оценка надежности источника, сравнение данных из разных источников и в разные моменты времени и т. п.);	98. целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

