Частное общеобразовательное учреждение «Частная школа ЦОДИВ»
Санкт-Петербург, Красносельское шоссе (Горелово) дом 54 корп.6 офис №4
Email: edu@codiv.ru Тел.: +7-812-740-10-88
ИНН 7807084185 РС 40703810730260008070 БИК 044030811
Лицензия КО СПБ № 1798 от 15.04.2016 г.

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
(протокол № 1 от 30 августа 2023 года)

секретарь Педагогического Совета

_____ Г.Н. Иванова

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 73/1-ОД от
30 августа 2023 года

директор ЧОУ «ЧШ ЦОДИВ»

_____А.В. Меньшикова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗКУЛЬТУРА» ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

наименование программы с указанием учебного предмета, курса, класса (ов)

НА 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

срок реализации программы

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(спортивно-оздоровительное и социальное направления)

направления

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ЧОУ "ЧШ ЦОДИВ", Меньшикова Анна Владимировна, ДИРЕКТОР **08.08.23** 16:56 (MSK) Сертификат 016858D70017AFD189486F6725B0866247

Санкт-Петербург
2023
год и место составления программы

Пояснительная записка

В соответствии с Распоряжение Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2023/2024 учебный год», рабочая программа «ФизкультУРА» для 5 – 9 классов является частью образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) ЧОУ «ЧШ ЦОДИВ» на 2023/2024 учебный год.

Приоритетными направлениями развития личности при реализации данного курса являются: спортивно-оздоровительное и социальное направления внеурочной деятельности.

Форма организации внеурочной деятельности: факультатив.

Формы организации деятельности учащихся:

- самостоятельная работа учащихся при поддержке взрослых (педагогов, родителей, других заинтересованных участников образовательных отношений) в ходе освоения курса;
- работа с текстом и поиск ответов на вопросы;
- интерактивные упражнения;
- виртуальная экскурсия;
- исследование (поиск, наблюдение, эксперимент);
- тренинг;
- викторина;
- конкурс;
- просмотр фото и видеоматериалов;
- час здоровья;
- беседа.

Основные виды деятельности:

- познавательная деятельность;
- спортивно-оздоровительная;
- туристско-краеведческая;
- самооценка.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- профилактика вредных привычек;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Содержательной основой курса являются учебно-методические материалы, размещенные на образовательном портале «Виртуальная школа» (https://www.new.vsdo.ru/)

Планируемые результаты

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Тематическое планирование
5 класс

№	Тема
1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2	История зарождения олимпийского движения в России.
3	Физическое развитие человека.
4	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
5	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
6	Спортивная подготовка.
7	Здоровье и здоровый образ жизни.
8	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
9	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
10	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
11	Подготовка к занятиям физической культурой.
12	Планирование занятий физической культурой.
13	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз.
14	Организация досуга средствами физической культуры.
15	Самонаблюдение и самоконтроль.
16	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

6 класс

№	Тема
1	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
2	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
3	Физическое развитие человека.
4	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
5	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
6	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
7	Спортивная подготовка.
8	Здоровье и здоровый образ жизни.
9	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
10	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
11	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
12	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
13	Подготовка к занятиям физической культурой.
14	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз.
15	Планирование занятий физической культурой.
16	Организация досуга средствами физической культуры.
17	Самонаблюдение и самоконтроль.
18	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

7 класс

№	Тема
1	Физическая культура в современном обществе.
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
3	Олимпийское движение
4	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
5	Здоровье и здоровый образ жизни.
6	Осанка
7	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
8	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.
9	Развитие двигательных способностей. Гибкость
10	Сила. Выносливость
11	Быстрота. Ловкость
12	Лёгкая атлетика
13	Гимнастика
14	Лыжная подготовка
15	Спортивные игры. Волейбол
16	Спортивные игры. Баскетбол
17	Спортивные игры. Лапта
18	Физкультурно-оздоровительная деятельность
19	Самонаблюдение и самоконтроль.
20	Готовимся сдавать ГТО.

21	Подведение итогов.

8 класс

№	Тема
1	История физической культуры
2	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания
3	Физкультура и спорт
4	Здоровье и здоровый образ жизни.
5	Двигательная активность и здоровье человека.
6	Восстановительный массаж.
7	Лёгкая атлетика
8	Гимнастика
9	Баскетбол
10	Волейбол
11	Футбол
12	Бадминтон
13	Настольный теннис
14	Спортивные игры
15	Плавание
16	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
17	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
18	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
19	Самонаблюдение и самоконтроль.
20	Основные причины ошибок и пути их устранения
21	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

9 класс

№	Тема
1	Физическая подготовленность
2	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность
3	Совершенствование физических способностей
4	Адаптивная физическая культура
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка
6	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
7	Лёгкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции
8	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции
9	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину
10	Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту с разбега техникой «перешагивания»
11	Лёгкая атлетика. Техника метания малого мяча с разбега
12	Баскетбол
13	Волейбол
14	Мини-футбол

15	Гандбол
16	Лыжная подготовка
17	Плавание. Техника основных способов плавания
18	Здоровье и здоровый образ жизни.
19	Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом
20	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
21	Подведение итогов

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1.В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)

2.В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2009г)
3 В.И Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение 2012г.)
4. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. Просвещение. 2010.(Стандарты второго поколения)

5. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М: Просвещение, 2009).

6. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 – 9 классы:пособие для учителей – М : Просвещение 2012

Список дополнительных информационных ресурсов:

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
- http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
- http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
- http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- http://sportlaws.infosport.ru

- http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»

- Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
- Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/

Используемые электронные образовательные ресурсы, специальное программное обеспечение.

Учебная деятельность ведется с применением дистанционных технологий обучения в Интернет, при использовании следующих ресурсов:

— Образовательный портал «Виртуальная школа», содержащий свободно распространяемые образовательные ресурсы и образовательные ресурсы, разработанные сотрудниками ЧОУ «ЧШ ЦОДИВ», являющиеся интеллектуальной собственностью

учреждения, размещенном на образовательной платформе MOODLE — https://www.new.vsdo.ru.

— Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – http://fcior.edu.ru;

— Единое окно доступа к образовательным ресурсам – http://window.edu.ru

Используемое оборудование и приборы;

— Компьютер.