

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА
ДОНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 108 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

РАССМОТРЕНО
на методическом
объединении начальных
классов
Протокол № 3 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора



И.А. Иванина

Приказ № 144
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Школа №
108 г. Донецка»



Н.Е. Демидова

Приказ № 176
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2260461)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

г. Донецк 2023

Аннотация

к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Уровень: основного общего образования (5-9 класс)

Нормативная основа	Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287 (с изменениями от 18.07.2022), с учетом Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №370, а также на основе федеральной рабочей программы воспитания, и с учётом концепции преподавания учебного предмета
Срок реализации	5 лет
Цели и задачи	<p>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. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> -содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; -обучение основам базовых видов двигательных действий; -дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); -формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; -выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; -углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; -воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; -выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; -формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; -воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; -содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
Место в учебном плане	Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3	Лёгкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Гимнастика	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Спортивные игры. Баскетбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Спортивные игры. Волейбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Спортивные игры. Футбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Лёгкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		68	
Внеурочная деятельность			
1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО "Спорт".	34	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3.	Лёгкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Гимнастика	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Спортивные игры. Баскетбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Спортивные игры. Волейбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Спортивные игры. Футбол	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Лёгкая атлетика	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		68	
Внеурочная деятельность			
1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО "Спорт"	35	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		35	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		103	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3	Лёгкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Гимнастика	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Спортивные игры. Баскетбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Спортивные игры. Волейбол	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Спортивные игры. Футбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Лёгкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		70	
Внеурочная деятельность			
1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО «Спорт»	35	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		35	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		105	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3	Лёгкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		69	
Внеурочная деятельность			
1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО "Спорт"	35	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		35	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		104	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Способы самостоятельной деятельности	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность			
3	Лёгкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Гимнастика	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Спортивные игры. Баскетбол	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Спортивные игры. Волейбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Спортивные игры. Футбол	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Лёгкая атлетика	8	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		68	
Внеурочная деятельность			
1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО "Спорт"	34	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

