

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1»

Приложение к основной общеобразовательной
программе основного общего образования

**Рабочая программа
по учебному предмету**

Формирование культуры здоровья

5-9 класс

г.Сухой Лог

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Формирование культуры здоровья»

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий спортом 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;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний. Культура здоровья.

Физическая культура в современном обществе. Понятие культуры здоровья. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о культуре здоровья (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Культура здоровья человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой и спортом

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Тематическое планирование по учебному предмету «Формирование культуры здоровья» составлено с учетом рабочей программы воспитания МАОУ Гимназия №1 на 2021-2026 годы (модуль «Школьный урок»).

5 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1.	История баскетбола. Баскетбол на Олимпийских играх.	1 час
2.	Дыхание, способы контроля над дыханием.	1 час
3.	Футбол.	1 час
4.	Разучивание основных правил игры баскетбол. Игра «Борьба за мяч 3*3».	1 час
5.	Развитие ловкости и координации, игра «Чехарда».	1 час
6.	Футбол. Совершенствование техники передачи мяча.	1 час
7.	Футбол. Учебная игра.	1 час
8.	Как мы слышим. Тайны звука.	1 час
9.	Изучение скелетных мышц при выполнении физических упражнений.	1 час
10.	Желудок и его функции.	1 час
11.	Зимние виды спорта.	1 час
12.	Футбол. Удар носком и внутренней частью подъема.	1 час
13.	Футбол. Владение мячом.	1 час
14.	Футбол. Учебная игра.	1 час
15.	Вводный инструктаж по тб на уроках лыжной подготовки. Значение	1 час

	занятий на лыжах. Температурный режим, понятие об обморожении, особенности дыхания. Основные требования к одежде и обуви на уроках.	
16.	Лыжная подготовка. Обучение индивидуальному выбору инвентаря.	1 час
17.	Совершенствование индивидуального выбора спортивного инвентаря.	1 час
18.	Самоконтроль.	1 час
19.	Разучивание правил игры волейбол. Расстановка игроков на площадке.	1 час
20.	Развитие силовых качеств. Игра «Буксиры».	1 час
21.	Обучение тактическим действиям игроков во время игры в волейбол	1 час
22.	Развитие скоростных способностей. Эстафета «Кто быстрее?».	1 час
23.	Футбол.	1 час
24.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Стойки, остановки, перемещения баскетболиста. Передвижение приставными шагами, с оббеганием препятствий (стоек).	1 час
25.	Совершенствование техники передач мяча. Игра « Сумей принять».	1 час
26.	Бег из разных исходных положений. Разучивание техники высокого старта с последующим ускорением.	1 час
27.	ЛА. Встречные старты.	1 час
28.	Круговая эстафета.	1 час
29.	Футбол.	1 час
30.	Салочки.	1 час
31.	Пионербол	1 час
32.	Футбол	1 час
33.	Подвижные игры	1 час
34.	Пионербол	1 час
35.	Футбол	1 час

6 «Б» класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
---------	---	------------------

1.	История баскетбола. Баскетбол на Олимпийских играх.	1 час
2.	Дыхание, способы контроля над дыханием.	1 час
3.	Футбол.	1 час
4.	Разучивание основных правил игры баскетбол. Игра «Борьба за мяч 3*3».	1 час
5.	Развитие ловкости и координации, игра «Чехарда».	1 час
6.	Футбол. Совершенствование техники передачи мяча.	1 час
7.	Футбол. Учебная игра.	1 час
8.	Как мы слышим. Тайны звука.	1 час
9.	Изучение скелетных мышц при выполнении физических упражнений.	1 час
10.	Желудок и его функции.	1 час
11.	Зимние виды спорта.	1 час
12.	Футбол. Удар носком и внутренней частью подъема.	1 час
13.	Футбол. Владение мячом.	1 час
14.	Футбол. Учебная игра.	1 час
15.	Вводный инструктаж по тб на уроках физкультуры. Значение занятий на лыжах. Температурный режим, понятие об обморожении, особенности дыхания. Основные требования к одежде и обуви на уроках.	1 час
16.	Лыжная подготовка. Обучение индивидуальному выбору инвентаря.	1 час
17.	ЛП. Совершенствование индивидуального выбора спортивного инвентаря.	1 час
18.	История развития волейбола, основные правила. Стойки, перемещения волейболиста.	1 час
19.	Самоконтроль.	1 час
20.	Разучивание правил игры волейбол. Расстановка игроков на площадке.	1 час
21.	ЛП. Старты с преследованием.	1 час
22.	ЛП. Развитие силовых качеств. Игра «Буксиры».	1 час
23.	Обучение тактическим действиям игроков во время игры в волейбол	1 час

24.	Развитие скоростных способностей. Эстафета «Кто быстрее?».	1 час
25.	Футбол.	1 час
26.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Стойки, остановки, перемещения баскетболиста. Передвижение приставными шагами, с оббеганием препятствий (стоек).	1 час
27.	Совершенствование техники передач мяча. Игра « Сумей принять».	1 час
28.	Футбол.	1 час
29.	Бег из разных исходных положений. Разучивание техники высокого старта с последующим ускорением.	1 час
30.	ЛА. Встречные старты.	1 час
31.	Круговая эстафета.	1 час
32.	Футбол.	1 час
33.	Салочки.	1 час
34.	Круговые эстафеты.	1 час
35.	Развитие скоростных способностей.	1 час

6 «А,В» класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность Сдача норм ГТО	1 час
2.	Кроссовый бег	1 час
3.	Эстафетный бег	1 час
4.	Высокий старт	1 час
5.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
6.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
7.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1 час
8.	Построение и перестроение на месте.	1 час
9.	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1 час
10.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1 час

11.	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1 час
12.	Ведение мяча по прямой;	1 час
13.	Удары по воротам;	1 час
14.	Комбинации из освоенных элементов техники.	1 час
15.	Игра по упрощенным правилам.	1 час
16.	Игра по упрощенным правилам.	1 час
17.	Игра по упрощенным правилам.	1 час
18.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1 час
19.	Лыжная подготовка. Обучение индивидуальному выбору инвентаря.	1 час
20.	Круговые эстафеты на лыжах	1 час
21.	Игры на лыжах	1 час
22.	Игры на лыжах	1 час
23.	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1 час
24.	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1 час
25.	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1 час
26.	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1 час
27.	Подвижные игры	1 час
28.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
29.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
30.	Ускорение с высокого старта	1 час
31.	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1 час
32.	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1 час
33.	Кроссовый бег	1 час
34.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1 час
35.	Встречные эстафеты	1 час

7 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
---------	---	------------------

1.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность Сдача норм ГТО	1 час
2.	Кроссовый бег	1 час
3.	Эстафетный бег	1 час
4.	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1 час
5.	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	1 час
6.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
7.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
8.	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1 час
9.	Построение и перестроение на месте.	1 час
10.	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1 час
11.	Спортивная подготовка	1 час
12.	Лыжная подготовка. Обучение индивидуальному выбору инвентаря.	1 час
13.	Круговые эстафеты на лыжах	1 час
14.	Встречные эстафеты на лыжах	1 час
15.	Игры на лыжах	1 час
16.	Футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1 час
17.	Ведение мяча по прямой;	1 час
18.	Удары по воротам;	1 час
19.	Комбинации из освоенных элементов техники.	1 час
20.	Футбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
21.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу летних Олимпийских игр.	1 час
22.	Футбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
23.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу зимних Олимпийских игр.	1 час

24.	Футбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
25.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1 час
26.	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1 час
27.	Скоростной бег до 60 м	1 час
28.	Бег в равномерном темпе: девочки до 10 минут, мальчики до 15 мин	1 час
29.	Кроссовый бег	1 час
30.	Челночный бег	1 час
31.	Эстафетный бег	1 час
32.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1 час
33.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1 час
34.	Волейбол. Учебная Игра	1 час
35.	Волейбол. Учебная Игра	1 час

8 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м)	1 час
2.	Метание малого мяча на дальность Сдача норм ГТО	1 час
3.	Кроссовый бег	1 час
4.	Эстафетный бег	1 час
5.	История волейбола, правила игры	1 час
6.	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1 час
7.	Волейбол. Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1 час
8.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
9.	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	1 час
10.	Построение и перестроение на месте.	1 час
11.	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1 час
12.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1 час

13.	Лыжная подготовка. Обучение индивидуальному выбору инвентаря.	1 час
14.	Круговые эстафеты на лыжах	1 час
15.	Встречные эстафеты на лыжах	1 час
16.	Игры на лыжах	1 час
17.	Передвижение на лыжах	1 час
18.	Передвижение на лыжах	1 час
19.	Передвижение на лыжах	1 час
20.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1 час
21.	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; удар по катящемуся мячу	1 час
22.	Совершенствование техники ведения мяча,	1 час
23.	Совершенствование техники ударов по воротам;	1 час
24.	Футбол. Учебная игра	1 час
25.	Футбол. Учебная игра	1 час
26.	Олимпийские игры древности.	1 час
27.	Круговые эстафеты	1 час
28.	Встречные эстафеты	1 час
29.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1 час
30.	Игры с метанием	1 час
31.	Игры с прыжками	1 час
32.	Физическое развитие человека	1 час
33.	Волейбол. Учебная Игра	1 час
34.	Волейбол. Учебная Игра	1 час
35.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1 час

9 класс

№ урока	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания	Количество часов
1.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)	1 час
2.	Метание малого мяча на дальность Сдача норм ГТО	1 час

3.	Кроссовый бег	1 час
4.	Эстафетный бег	1 час
5.	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1 час
6.	Волейбол. Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1 час
7.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
8.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1 час
9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1 час
10.	Построение и перестроение на месте.	1 час
11.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1 час
12.	Закаливание	1 час
13.	Футбол. Учебная игра	1 час
14.	Футбол. Учебная игра	1 час
15.	Восстановительный массаж	1 час
16.	Лыжная подготовка. Обучение индивидуальному выбору инвентаря.	1 час
17.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1 час
18.	Передвижение на лыжах	1 час
19.	Передвижение на лыжах	1 час
20.	Передвижение на лыжах	1 час
21.	Передвижение на лыжах	1 час
22.	Волейбол. Учебная игра	1 час
23.	Баскетбол. Учебная игра	1 час
24.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1 час
25.	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;	1 час
26.	Футбол. Удар по катящемуся мячу	1 час
27.	Футбол. Совершенствование техники ведения;	1 час

28.	Футбол.Совершенствование техники ударов по воротам;	1 час
29.	Футбол. Учебная игра	1 час
30.	Футбол. Учебная игра	1 час
31.	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1 час
32.	Скоростной бег до 100 м	1 час
33.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1 час
34.	Кроссовый бег	1 час
35.	Игры с метанием	1 час