

Краснодарский край, Кавказский район, город Кропоткин

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 44 имени Героя Советского Союза

Г.П. Поветкина города Кропоткин  
муниципального образования Кавказский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от «28» августа 2020 года протокол № 1  
Председатель Радченко /Н.В.Радченко/

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование

(5 - 9 класс)

Количество часов 510 ч

Учитель Белоусов А.Г.

Программа учебного разработана на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015г.№1/15)

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основании требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основании нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ.
2. Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. N 2770-КЗ "Об образовании в Краснодарском крае" (с изменениями и дополнениями)
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10. 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».
6. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 16.03. 2015 года № 47-3353/15-14 «О структуре основных образовательных программ общеобразовательных организаций».
7. Примерные основные образовательные программы основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5).
8. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 17.07.2015 года № 47-10474/15-14 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования»

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Главная цель:** 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**:

- 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются : демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей. В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному. Содержание материала представлено двумя шрифтами: обычным передано содержание авторской программы, курсивом- материал, увеличивающий двигательную активность и развитие физических качеств обучающихся, что способствует полноценному усвоению материала.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательность их изложения. Данные изменения вызваны региональными и местными условиями:

5-9 класс

- изучение раздела "Спортивные игры" перенесено на 3 четверть;
- изучение раздела "Легкая атлетика" разбито на две части и проводится в 1-й четверти и в 4-й четверти;
- Часы, отведенные на изучение раздела "Лыжная подготовка" перенесены в раздел «Легкая атлетика»;
- темы раздела "Знания о физической культуре", "Способы физкультурной деятельности" и «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность) проводятся каждый месяца в аудитории, а остальные в течение урока.
- разделы: «Прикладно-ориентированная подготовка» и «Упражнения общеразвивающей направленности. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений», проводятся в первой четверти.

- Раздел "Упражнения общеразвивающей направленности" (Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости) - проводится во второй четверти.
- Раздел "Упражнения общеразвивающей направленности"(Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений) - проводится в третьей четверти.
- Часы, отведенные на изучение раздела "Футбол, развитие быстроты, силы, выносливости" добавлены в раздел "Баскетбол".

На каждом уроке физической культуры отводится определенное время для подготовки учащихся к сдаче норм комплекса ГТО.

### Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
3.2	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	47	36	30	40	30	25
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

### 3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

«Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 510ч): в 5 классе —102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе— 102ч, в 8 классе— 102ч, в 9 классе-102ч.

#### Таблица тематического распределения количества часов

№	Содержание курса	Рабочая программа				
		5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1	История физической культуры	1	1	1	1	1
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	2	2	2	2
3	Физическая культура человека	2	2	2	2	2
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	2	2	2	2
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	1	1
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	1	1	1	1
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	63	63	63	63	63
2.1	<i>Легкая атлетика</i>	30	30	30	30	30
2.2	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	11	11	11	11	11
2.3	<i>Спортивные игры.</i>	22	22	22	22	22
<b>IV</b>	<b>Прикладно-ориентированная подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
1.	Прикладно-ориентированные упражнения	9	9	9	9	9
1.1.	<i>Общefизическая подготовка</i>	8	8	8	8	8
1.2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	13	13	13	13	13
1.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	3	3	3	3	3
1.2.2	<i>Легкая атлетика</i>	5	5	5	5	5
1.2.3	<i>Спортивные игры</i>	5	5	5	5	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ  
И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

## УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### 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 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 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.

### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;
  - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
  - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты.**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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 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;

## **5.СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

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

**Современное представление о физической культуре (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"*.

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. 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, физкультпаузы, 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.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники. Оценка техники осваиваемых упражнений, способов 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 нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приёмы. Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Ласточка», кувырок вперёд, пережат, стойка на лопатках, пережат, кувырок назад. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).



Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. Техника упражнения на гимнастических брусьях: на араллельных брусьях и на разновысоких брусьях.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Физическая культура в современном обществе. Высокий старт. Организация и проведение пеших туристических походов. Низкий старт. Бег 30м, 60м. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Бег 100м. Бег с ускорением 2х40м. Линейные эстафеты. Круговые эстафеты. Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Равномерный медленный бег до трёх минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Медленный бег до 6мин. Бег на 1000м. Смешанное передвижение (в чередовании с ходьбой). Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в гору и с горы. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках.

Прыжковые упражнения. Физическое развитие человека. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с полного разбега. Техника прыжков в высоту. Техника тройного прыжка

Упражнения в метании малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены и на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с шага. Бросок набивного мяча (2кг) снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска вверх. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска с хлопками ладонями.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Основные правила игры в баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

**Волейбол.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: проём, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6:0). Приёмы мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, то же через сетку. Игра по правилам.

## **Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность**

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Метание малого мяча по движущейся мишени. Преодоление полосы препятствий разной сложности, включающие разнообразные прикладные упражнения. Лазание, перелазание, ползание, передвижение в висах и упорах.

**Общefизическая подготовка.** Упражнения на развитие силы и гибкости. Упражнения на развитие быстроты и координации. Упражнения на развитие выносливости и ловкости.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Упражнения с партнёром. Лазание по канату, гимнастическим стенкам. Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища из положения лёжа. Отжимание от пола. Упражнения на гимнастических ковриках. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

**Лёгкая атлетика.** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Эстафеты. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Техника движений и её основные показатели. Варианты челночного бега. Полоса препятствий. Приседание на время, отжимание в упоре лежа. Подтягивание.

**Спортивные игры.** Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>Темы, разделы программы</b>	<b>Основное содержание по темам</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности обучающихся</b>
<b>1. Знания о физической культуре.</b>		
<b>История физической культуры.</b>	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют

	Олимпийское движение в России.Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
<b>Современное представление о физической культуре(основные понятия)</b>	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
<b>Физическая культура человека</b>	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
<b>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и	Самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и

	<p>одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпаузы, 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.</p>	<p>формулируют для себя новые задачи в учёбе.</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники. Оценка техники осваиваемых упражнений, способов выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
<p><b>3. Физическое совершенствование.</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>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 нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	<p>Самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и формулируют для себя новые задачи в учёбе.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p>		

<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Организующие команды и приёмы</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.</p> <p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</p>	<p>Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.</p> <p>Кувырок вперёд. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Ласточка», кувырок вперёд, перекат, стойка на лопатках, перекат, кувырок назад. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. Техника упражнения на гимнастических брусках: на параллельных брусках и на разновысоких брусках.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p><b>Легкая атлетика.</b> Беговые упражнения</p>	<p>Беговые упражнения. Физическая культура в современном обществе. Высокий старт. Организация и проведение пеших туристических походов. Низкий старт. Бег 30м, 60м. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Бег 100м. Бег с ускорением 2х40м. Линейные эстафеты. Круговые эстафеты. Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Равномерный медленный бег до трёх минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Медленный бег до 6мин. Бег на 1000м. Смешанное передвижение (в чередовании с ходьбой). Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в гору и с горы. Преодоление полосы</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>

<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в виси на руках.</p> <p>Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с полного разбега. Техника прыжков в высоту. Техника тройного прыжка.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены и на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с шага. Бросок набивного мяча (2кг) снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками после броска партнёра. Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками после броска вверх. Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками после броска с хлопками ладонями.</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
<p><b>Спортивные игры.</b></p>		

<p>Баскетбол. Игра по правилам.</p>	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Основные правила игры в баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
-------------------------------------	--	--

<p>Волейбол. Игра по правилам</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: проём, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков(6:0). Приёмы мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, то же через сетку. Игра по правилам.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
-----------------------------------	---	--

#### 4. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

<p><b>Прикладно-ориентированные упражнения.</b></p>	<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазания, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление полосы препятствий, включающие</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
---	--	--



	разнообразные прикладные упражнения.	
<b>Общефизическая подготовка.</b>	Упражнения на развитие силы и гибкости. Упражнения на развитие быстроты и координации. Упражнения на развитие выносливости и ловкости.	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
<b>Специальная физическая подготовка.</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Упражнения с партнёром. Лазание по канату, гимнастическим стенкам. Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища из положения лёжа. Отжимание от пола. Упражнения на гимнастических ковриках. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
<b>Легкая атлетика.</b> Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Эстафеты. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Техника движений и её основные показатели. Варианты челночного бега. Полоса препятствий. Приседание на время, отжимание в упоре лежа. Подтягивание.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

<p><b>Спортивные игры.</b> Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Эстафеты, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20сек до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	<p>Применяют знания для совершенствования физических качеств</p>
---	--	--

## 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Библиотечный фонд:

1. Учебники которые входят в предметную линию учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура 5-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского. Москва «Просвещение» 2015 год

### Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

	Наименование объектов и средств	Количество
--	---------------------------------	------------

№ п/п	материально - технического обеспечения	
1.	стенка гимнастическая.	6
2.	скамейки гимнастические	8
3.	канат для лазанья	2
4.	маты гимнастические	6
5.	мячи набивные	8
6.	скакалки гимнастические	5
7.	мячи малые ( теннисные)	15
8.	палки гимнастические	15
9.	обручи гимнастические	1
10.	планка для прыжков в высоту	1
11.	стойки для прыжков в высоту	2
12.	щиты баскетбольные с кольцами	2
13.	большие мячи (резиновые, баскетбольные)	2
14.	сетка волейбольная	1
15.	мячи волейбольные	0
16.	конь гимнастический	1
17.	козел гимнастический	2
18.	мостик гимнастический	1

## 8.Планируемые результаты

### 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания  
методического объединения  
естественно-математического цикла  
учителей от «\_\_» августа 20\_\_ года  
руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ августа 20\_\_ года

• 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;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания  
методического объединения  
естественно-математического цикла  
учителей от «28» августа 2020 года  
руководитель ШМО

Смирнов /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Смирнов / Смирнов  
28 августа 2020 года