


<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ, технологии и искусства от <u>30.08</u> № <u>1</u> <u>Тютенкова</u> О.А. Тютенкова</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР <u>Чолахсаева</u> Е.В. Чолахсаева «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>18</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Протокол заседания методического совета от <u>30.08</u> № <u>01</u> <u>Масленникова</u> О.В. Масленникова</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Протокол заседания педагогического совета от <u>31.08.18</u> № <u>1</u> <u>Карпеченко</u> А.С. Карпеченко</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Приказ № <u>48/01/09</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20<u>18</u> г. директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Калуги <u>Карпеченко</u> А.С. Карпеченко</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
5-9 КЛАСС**

**Разработчики:**

Тютенкова Ольга Александровна, учитель физической культуры;

Перов Владимир Валерианович, учитель физической культуры;

Минаев Владимир Валерьевич, учитель физической культуры.

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	4
Содержание учебного предмета.....	12
Тематическое планирование учебного предмета.....	13
Условия реализации учебного предмета.....	22

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – *ФГОС ООО*), примерной образовательной программы Ляха В. И., образовательной программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов» города Калуги. Рабочая программа учебного предмета (далее - рабочая программа) – является частью основной образовательной программы в соответствии с *ФГОС ООО*.

### **1.1 Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются 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, соблюдения гигиенических норм.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Предмет Физическая культура входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». Общее число часов по учебному плану - 338 часов.

Учебное содержание предмета Физическая культура включает:

5 класс: всего 68 часов;

6 класс: всего 68 часов;

7 класс: всего 68 часов;

8 класс: всего 68 часов;

9 класс: всего 66 часов.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **2.1 Личностные результаты освоения учебного предмета**

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 личностного 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.

## **2.2. Метапредметные результаты освоения учебного предмета**

### **1. Регулятивные**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
  - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

## **2. Коммуникативные**

1. 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

### 3. Познавательные

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать. Самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое умозаключение, рассуждение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

2. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
  - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
  - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
  - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  - выделять явление из общего ряда других явлений;
  - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
  - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
  - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
  - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);



- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

### 2.3. Предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты изучения отражают:

- 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, 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;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой 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;
- 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;
- 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" (Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447);

**для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

### **В результате изучения курса физической культуры в основной школе**

#### **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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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»;

### 3. Содержание учебного предмета

#### 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (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.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

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.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Игра по правилам.

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**4. Тематическое планирование учебного предмета  
Физическая культура 5 класс  
68 часов в год**

№ п/п	Наименование глав, разделов и тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> <b><u>История физической культуры.</u></b> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. <b><u>Физическая культура (основные понятия).</u></b> Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	В процессе уроков

	<b><u>Физическая культура человека.</u></b> Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастик	
2	<b>Легкая атлетика</b>	Бег с высокого старта до 15 м. Бег с ускорением до 40м. Скоростной бег 40 м. Бег 60 м на результат. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. На заданное расстояние, Метание в вертикальную цель. Горизонтальную цель. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки, многоскоки. Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением. Развитие координационных способностей. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости, с преодолением препятствий.	18
3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	16
4	<b>Баскетбол</b>	Стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.	14

5	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча над собой, в парах. нижняя подача.	10
6	<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	10

**Физическая культура 6 класс  
68 часов в год**

№ п/п	Наименование глав, разделов и тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	<p><b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>  <b><u>История физической культуры.</u></b>  История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  <b><u>Физическая культура (основные понятия).</u></b>  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  <b><u>Физическая культура человека.</u></b>  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.  Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>	В процессе уроков
2	<b>Легкая атлетика</b>	<p>Бег с высокого старта до 15 м. Бег с ускорением до 40м. Скоростной бег 40 м. Бег 60 м на результат.  Бег в равномерном темпе до 12 минут. Бег 1000 м на результат.  Развитие выносливости. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка.</p>	18

		<p>Прыжки в длину с 7-9 шагов. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. На заданное расстояние, Метание в вертикальную цель. Горизонтальную цель.</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки, многоскоки.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением.</p> <p>Развитие координационных способностей. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости, с преодолением препятствий.</p>	
3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки).</p> <p>Опорные прыжки.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p>	16
4	<b>Баскетбол</b>	<p>Стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.</p>	14
5	<b>Волейбол</b>	<p>Стойка игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом вперед. Верхняя и нижняя передача мяча над собой, в парах. нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки..</p>	10
6	<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры на лыжах, эстафеты с передачей палок.</p>	10

#### Физическая культура 7 класс



**68 часов в год**

№ п/п	Наименование глав, разделов и тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	<p><b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>  <b><u>История физической культуры.</u></b>                      Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.                      Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  <b><u>Физическая культура (основные понятия).</u></b>                      Техника движений и её основные показатели.                      Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  <b><u>Физическая культура человека.</u></b>                      Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Раскрывать понятия техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.                      Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития. Характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p>Характеризовать качества личности и обосновать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p>	В процессе уроков
2	<b>Легкая атлетика</b>	<p>Бег с высокого старта до 40 м. Бег с ускорением до 40м. Скоростной бег 40 м. Бег 60 м на результат.                      Бег в равномерном темпе до 20 минут. Бег 1500 м на результат.                      Развитие выносливости. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка.                      Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту разбега.                      Метание теннисного мяча весом 150 г. на дальность и с 4-5 шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.                      Метание в вертикальную цель. Горизонтальную цель.                      Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.                      Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки, многоскоки.                      Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением.</p>	18

		Развитие координационных способностей. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости, с преодолением препятствий.	
3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	16
4	<b>Баскетбол</b>	Стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.	14
5	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом вперед. Верхняя и нижняя передача мяча над собой, в парах, через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Позиционное нападение с изменением позиций.	10
6	<b>Лыжная подготовка</b>	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры на лыжах, эстафеты с передачей палок.	10

**Физическая культура 8 класс**  
**68 часов в год**

№ п/п	Наименование глав, разделов и тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	<p><b><u>История физической культуры.</u></b>  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p><b><u>Физическая культура (основные понятия).</u></b>  Техника движений и её основные показатели.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p><b><u>Физическая культура человека.</u></b>  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Характеризовать качества личности и обосновать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p>	В процессе уроков
2	<b>Легкая атлетика</b>	<p>Бег с высокого старта до 15 м. Бег с ускорением до 40м. Скоростной бег 40 м. Бег 60 м на результат.  Бег в равномерном темпе до 12 минут. Бег 1000 м на результат.  Развитие выносливости. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка.  Прыжки в длину с 7-9 шагов. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, Метание в вертикальную цель. Горизонтальную цель.  Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.  Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки, многоскоки.  Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением.  Развитие координационных способностей. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости, с преодолением препятствий.</p>	18

3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	16
4	<b>Баскетбол</b>	Стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в баскетбол.	14
5	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком, л вперед, назад. Верхняя и нижняя передача мяча над собой, в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки..	10
6	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег в равномерном темпе до 18 мин., специальные беговые упражнения, пробегание отрезков на скорость до 200 м. Преодоление дистанции до 3 км без учета времени.	10

**Физическая культура 9 класс  
2 часа в неделю, 66 часов в год**

№ п/п	Наименование глав, разделов и тем	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b> <b><u>История физической культуры.</u></b> Физическая культура в современном обществе.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Определять пеший туристический поход, как форму активного	В процессе уроков

	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p> <p><b><u>Физическая культура (основные понятия).</u></b></p> <p>Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p><b><u>Физическая культура человека.</u></b></p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>отдыха, характеризовать основы его организации и проведения</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p>	
2	<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Бег с высокого старта до 15 м. Бег с ускорением до 40м. Скоростной бег 40 м. Бег 60 м на результат. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. На заданное расстояние, Метание в вертикальную цель. Горизонтальную цель. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки, многоскоки. Развитие скоростных способностей. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением. Развитие координационных способностей. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости, с преодолением препятствий.</p>	16

3	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	16
4	<b>Баскетбол</b>	Стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.	14
5	<b>Волейбол</b>	Стойка игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом вперед. Верхняя и нижняя передача мяча над собой, в парах. нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки..	10
6	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег в равномерном темпе до 20 мин., специальные беговые упражнения, пробегание отрезков на скорость до 200 м. Преодоление дистанции до 4 км без учета времени.	10

## 5 Условия реализации учебного предмета

### 5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета предполагает наличие спортивного зала -12 X 24 метров.

Оборудование спортивного зала: гимнастическая стенка (8 пролетов); гимнастические скамейки - 6 шт.; баскетбольные щиты – 2шт.; перекладины – 2 шт.; параллельные брусья- 1шт; разновысокие брусья -1 шт.; гимнастический козел -1 шт.; гимнастический конь -1 шт.; гимнастическое бревно -1 шт.; канат для лазания с механизмом крепления – 2 шт.; мост гимнастический подкидной- 2 шт.; маты гимнастические- 15 шт.; мяч набивной (1 кг, 3кг) -12 шт.; скакалка гимнастическая -15 шт.; палка гимнастическая-10 шт.; обруч гимнастический- 15 шт.; планка для прыжков в высоту; стойка для прыжков в высоту- 2 шт. Сетка волейбольная - 1 шт.; компрессор для накачивания мячей -1 шт.; Мячи

волейбольные - 20 шт.; мячи баскетбольные -12 шт.; Туристическое оборудование (палатки, рюкзаки) Аптечка медицинская. Игровое поле для футбола; площадка игровая баскетбольная; гимнастический городок.

Технические средства обучения: ноутбук

## **5.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники:**

1. Физическая культура. 5 - 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений./[М.Я. Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под редакцией М. Я. Виленского. М.: «Просвещение», 2015.

2. Лях В.И. Физическая культура. 8—9 классы: учебник для общеобразовательных организаций./ В. И. Лях. - 4-е изд.- М.: Москва «Просвещение», 2015.

### **Интернет-ресурсы**

1. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiïFiz-ra>.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575852

Владелец Чикалова Марина Анатольевна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022