

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
"ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. ФОКИНА С. БОЛЬШАЯ ГЛУШИЦА
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОЛЬШЕГЛУШИЦКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рассмотрено на заседании
школьного методического
объединения**

Руководитель м/объединения
_____/ Качимова Л.Ф. /
Протокол № 5 от 09.06.21

«Проверено»

Зам. директора
по учебной работе

_____/Е.В. Писаренко/

Утверждено приказом

и.о. директора школы
от 24.06.2021 № 210-ОД

И.о. директора школы
_____/О.А. Соколова/

« 25 » июня 2021 г.

« _____ » 25 июня 2021 г.

« _____ » 25 июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5-9 классов**

Составили: Качимова Л.Ф.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Бондаренко Е.В.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории;
Гусев П.А.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9-х классов разработана на основе следующих документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. Физическая культура 5-9 классы Москва «Просвещение», 2019 г.
- ✓ Учебник Физическая культура 5-7 кл. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др, Москва «Просвещение», 2018 г
- ✓ Учебник Физическая культура 8-9 кл. Лях В.И. Москва «Просвещение», 2018 г

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение **следующих задач:**

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Формы и методы работы

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и

изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, соревновательный, игровой и т.д.)

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

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

Содержание данной программы по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материальной спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На преподавание отводится 510 часов в год, из них по 102 часа в 5, 6, 7, 8 и 9 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе)

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с программой воспитания ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» им.В.И.Фокина с.Большая Глушица при изучении физической культуры формируются личностные и метапредметные результаты.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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;

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выразить творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**5 класс**

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (с)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м (с)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (с)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м (мин, с)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (кол-во раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3x10 (с)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15	Метание в цель (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг (см)	360	310	270	350	275	235

17	Челночный бег 4х9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0
----	-------------------------	------	------	------	------	------	------

6 класс

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (с)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,2	7,2
2	Бег 60м (с)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Бег 1000м (мин, с)	4,18	4,22	4,28	5,0	5,10	5,20
4	Метание на дальность (м)	35	30	25	23	20	15
5	Прыжок в длину с места (см)	175	173	165	165	160	155
6	Вис (с)	26	24	21	23	21	19
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	23	21	18	13	11	9
8	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	18	17	15	17	15	13
9	Подтягивание (кол-во раз)	7	5	4	17	14	9
10	Челночный бег 4х9 (с)	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
11	Прыжок через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	105	95	80	125	115	100
12	Бег 100 м (с)	14,8	6,4	17,1	15,5	16,6	18,4
13	Наклон вперед (см)	+8	+6	+4	+12	+11	+9
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту (см)	110	95	85	100	85	75
17	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	40	36	30	30	28	20
18	Метание набивного мяча 1 кг (см)	430	350	305	425	355	315

7 класс

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (с)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м (с)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, с)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17

5	Прыжок в длину с места (см)	200	175	150	190	170	140
6	Вис (с)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	27	26	18	14	13	12
8	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание (кол-во раз)	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4х9 (кол-во раз)	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м (с)	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон вперед (см)	+9	+7	+5	+13	+12	+10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту (см)	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг (см)	455	415	390	475	395	345

8 класс

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (с)	4,6	5,5	6,3	5,0	5,8	6,4
2	Бег 60м (с)	9,0	9,8	10,6	9,8	10,6	11,2
3	Бег 1000м (мин, с)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места (см)	200	175	150	190	170	140
6	Вис (с)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	27	26	18	14	13	12
8	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание (кол-во раз)	9	7	4	20	15	10
10	Челночный бег 4х9 (кол-во раз)	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	115	105	90	130	120	105

12	Бег 100 м (с)	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон вперед (см)	+9	+7	+5	+13	+12	+10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту (см)	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг (см)	455	415	390	475	395	345

9 класс

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (с)	4,5	5,3	6,0	4,8	5,5	6,2
2	Бег 60м (с)	8,8	9,6	10,4	9,6	10,4	11,0
3	Бег 1000м (мин, с)	4,10	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места (см)	210	190	165	190	170	140
6	Вис (с)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	27	21	18	15	12
8	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (кол-во раз)	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание (кол-во раз)	9	7	4	20	15	10
10	Челночный бег 4х9 (кол-во раз)	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	125	115	100	130	120	105
12	Бег 100 м (с)	14,0	15,5	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон вперед (см)	+9	+7	+5	+13	+12	+10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту (см)	125	115	100	105	90	80
17	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	45	40	35	35	30	25

18	Метание набивного мяча 1 кг (см)	455	415	390	475	395	345
----	----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Система оценивания учащихся

В целях контроля результативности урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной форме и выполняют отдельные поручения учителя.

Содержание учебного курса

5 класс

Знание о физической культуре

- **История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. История возникновения и развития и основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, лапта)
- **Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости
- **Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.
- **Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с

заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Физическое совершенствование

- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед, 2 кувырка назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, «мост», акробатическая комбинация.
Передвижения по гимнастической скамейке (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
Упражнения в висах и упорах, лазание по канату
Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. Упражнения специальной физической и технической подготовки (прыжки со скакалкой), гимнастическая полоса препятствий.
- **Легкая атлетика.** Высокий старт с последующим ускорением. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Метание теннисного мяча.
Подвижные игры, «Лапта».
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- **Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем). Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- **Спортивные игры.** Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину двумя руками с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Волейбол. Прием и передачи мяча сверху в парах на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Пионербол с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

6 класс

Знание о физической культуре

- **История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. История возникновения и развития и основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, лапта)

- **Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости
- **Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.
- **Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Физическое совершенствование

- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед слитно, 2 кувырка слитно назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, «мост», акробатическая комбинация.
Передвижения по гимнастической скамейке (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
Упражнения в висах и упорах, лазание по канату
Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. Упражнения специальной физической и технической подготовки (прыжки со скакалкой), гимнастическая полоса препятствий.
- **Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Метание теннисного мяча.
Подвижные игры, «Лапта».
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- **Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Спуск в низкой и средней стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- **Спортивные игры.** Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Волейбол. Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах на месте и после

перемещения. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Пионербол с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

7 класс

Знание о физической культуре

- **История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Современные Олимпийские игры. История возникновения и развития и основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, лапта)
- **Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости
- **Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.
- **Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Физическое совершенствование

- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед слитно, 2 кувырка назад слитно, стойка на лопатках, кувырок в стойку на лопатках, стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (девочки), акробатическая комбинация.

Передвижения по гимнастической скамейке (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения в висах и упорах, лазание по канату

Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. Упражнения специальной физической и технической подготовки (прыжки со скакалкой), гимнастическая полоса препятствий.

- **Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча. Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций

регулируется учителем). Подвижные игры, «Лапта».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

- **Лыжные гонки.** Одновременный, попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Спуск в низкой, средней и высокой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- **Спортивные игры.** Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места. Бросок мяча в корзину двумя после ведения и двух шагов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- Волейбол. Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача с 5-7 м. Верхняя подача с 4 м от сетки. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Пионербол с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

8 класс

Знание о физической культуре

- **История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Современные Олимпийские игры. История возникновения и развития и основные правила спортивных игр (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, лапта)
- **Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости
- **Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.
- **Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Физическое совершенствование

- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед слитно, 2 кувырка назад слитно, стойка на лопатках, кувырок в стойку на лопатках, стойка на голове и руках (мальчики), кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (девочки), акробатическая комбинация.
Передвижения по гимнастической скамейке (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
Упражнения в висах и упорах, лазание по канату.
Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. Упражнения специальной физической и технической подготовки (прыжки через скакалку), гимнастическая полоса препятствий.
- **Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность и точность. Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Спортивные игры, «Лапта». Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- **Лыжные гонки.** Одновременный, попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Спуск в низкой, средней и высокой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- **Спортивные игры.** Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места. Бросок мяча в корзину двумя после ведения и двух шагов. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Волейбол. Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача. Верхняя подача с 5-6 м от сетки. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Пионербол с элементами волейбола. Игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

9 класс

Знание о физической культуре

- **История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Современные Олимпийские игры. История возникновения и развития и основные правила спортивных игр (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, лапта)
- **Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости

- **Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.
- **Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Физическое совершенствование

- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
Акробатические упражнения: 2 кувырка вперед слитно, 2 кувырка назад слитно, кувырок назад в стойку ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок в стойку на лопатках, стойка на голове и руках (мальчики), кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (девочки), акробатическая комбинация.
Передвижения по гимнастической скамейке (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
Упражнения в висах и упорах, лазание по канату в два и три приема (юноши)
Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. Упражнения специальной физической и технической подготовки (прыжки через скакалку), гимнастическая полоса препятствий.
- **Легкая атлетика.** Низкий старт, старт с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность и точность. Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Спортивные игры, «Лапта».
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- **Лыжные гонки.** Одновременный, попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Повороты «плугом» и «переступанием». Спуск в низкой, средней и высокой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем). Упражнения специальной физической и технической подготовки.
- **Спортивные игры.** Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места. Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Игра в баскетбол. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
Волейбол. Прием и передачи мяча сверху и снизу в парах на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. Передачи мяча, стоя спиной к сетке и в прыжке.

Нижняя прямая подача. Верхняя подача с 5-6 м от сетки. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической

Распределение учебного времени прохождения программного материала «Физическая культура» в 5-9 классах по четвертям.

№ п/п	Название раздела программы	Всего часов	Учебные четверти			
			1	2	3	4
1	Теория физической культуры		В процессе урока			
2	Гимнастика с элементами акробатики	10	0	10	0	0
3	Лёгкая атлетика	21	10	0	0	11
4	Лыжная подготовка	15	0	0	15	0
5	Спортивные игры	56	14	14	15	13
Всего		102	24	24	30	24

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	ФГОС основного общего образования	Д
1.2	«Примерной рабочей программы физической культуры для уч-ся 5-9 классов», автором - которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях ; издательство «Просвещение», Москва – 2019г.	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
3	Литература для обучающихся	
3.1	Учебник «Физическая культура» 5-6-7 кл. для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского. Москва. «Просвещение» 2018г	П
3.2	Учебник «Физическая культура» 8-9 кл. для общеобразовательных организаций В.И Лях. Москва. «Просвещение» 2018г	П
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Учебно-практическое оборудование	

4.1	Сетка волейбольная	П
4.2	Канат для лазанья	П
4.3	Стенка гимнастическая	П
4.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.5	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.6	Палка гимнастическая	К
4.7	Скакалка детская	К
4.8	Маты гимнастические	П
4.9	Щиты баскетбольные тренировочные	Д
4.10	Кегли	К
4.11	Обруч детский	Д
4.12	Рулетка измерительная	К
4.13	Лыжный инвентарь	П
4.14	Аптечка	Д