

Мокроусовская средняя общеобразовательная школа №1 имени  
генерал-майора Г.Ф. Тарасова

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>«Рассмотрено»</b><br/>На заседании ШМО<br/>Руководитель ШМО</p> <p> Денисова Г.Г.<br/>ФИО</p> <p>Протокол № 1</p> <p>от «30» августа 2021г.</p> | <p><b>«Согласовано»</b><br/>Зам.директора по УВР МКОУ<br/>Мокроусовская средняя<br/>общеобразовательная школа<br/>№1 имени генерал-майора Г.Ф.<br/>Тарасова</p> <p> /Саганова В.А./<br/>ФИО</p> <p>от «30» августа 2021г.</p> | <p><b>«Утверждаю»</b><br/>Директор МКОУ<br/>Мокроусовская средняя<br/>общеобразовательная школа<br/>№1 имени генерал-майора Г.Ф.<br/>Тарасова</p> <p></p> <p>Телегина Н.А.<br/>ФИО</p> <p>Протокол педсовета № 1 от<br/>3 08/2021г.<br/>приказ № 143<br/>от «31» августа 2021г.</p> |
|--|--|--|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

***ДЛЯ 5-9 КЛАСС***

**Составитель:**

Учитель физической культуры

МКОУ МСОШ № 1

Папулов Олег Геннадьевич

Папулов Андрей Владимирович

Год разработки: 2021 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** - отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета.

### **5 класс:**

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  
способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

*готовность выполнить испытания (тесты) и нормативы ВФСК «ГТО» на золотой знак.*

### **6 класс:**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

формирование отечественного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастным и половым нормативам;

умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

*готовность выполнить испытания (тесты) и нормативы ВФСК «ГТО» на золотой знак.*

### **7 класс:**

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

*готовность выполнить испытания (тесты) и нормативы ВФСК «ГТО» на золотой знак.*

### **8 класс:**

умение достаточно точно и полно формулировать цель и задачи совместных занятий

физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*готовность выполнить испытания (тесты) и нормативы ВФСК «ГТО» на золотой знак.*

#### **9 класс:**

сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

*готовность выполнить испытания (тесты) и нормативы ВФСК «ГТО» на золотой знак.*

**Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий:**

#### **5 класс:**

умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; определение общей цели и путей ее достижения.

#### **6 класс:**

умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толеранности;

осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

#### **7 класс:**

Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

определять наиболее эффективные способы достижения результата; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

### **8 класс:**

формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

### **9 класс:**

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; контролировать действия партнера;

овладение способностью управлять эмоциями со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

**Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.**

### **5 класс:**

#### Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

#### 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;

выполнять строевые упражнения, разминки в движении и на месте, выполнять упражнения на внимание и равновесие, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягивания на перекладине, пробегать дистанцию 60 метров на время, передвигаться на лыжах скользящим шагом с лыжными палками, проходить на лыжах дистанцию 2 км на время;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

### **6 класс:**

#### Выпускник научится:

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных

способов.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнять акробатические упражнения и комбинации, лазанье по канату и гимнастической стенке, бег на длинные и короткие дистанции, метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность, подъёмам, спускам, поворотам на лыжах.

**7 класс:**

Выпускник научится:

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

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

выполнять висы и упоры, упражнения на гимнастической перекладине и брусьях;

основным правилам спортивных игр: баскетбол, волейбол; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

**8 класс:**

Выпускник научится:

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

гимнастическим упражнениям с основами акробатики, выполнять беговые и прыжковые упражнения, играть по правилам в спортивные игры;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **9 класс:**

#### Выпускник научится:

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Выпускник получит возможность научиться:

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

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

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

измерять индивидуальные показатели физического развития, развития основных физических качеств;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозированной нагрузкой;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.

## **Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре**

##### ***Физическая культура (основные понятия).***

Основные показатели физического развития (росто-весовые показатели, осанка, ее основные характеристики и показатели, основные средства профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений).

##### ***Физическая культура и спорт, олимпийское движение***

Страницы истории физической культуры, мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр, исторические сведения о древних Олимпийских играх, виды состязаний, известные участники и победители Игр.

##### ***Физическая культура человека***

Режим дня, его основное содержание и правила планирования, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.

Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

##### ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»***

История развития Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Зарождение, становление, развития комплекса.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности *Организация и проведение занятий физической культурой***

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

#### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

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

##### *Гимнастика*

Правила техники безопасности и страховки.

Строевые упражнения на месте и в движении.

Неопорные прыжки: прыжки со скакалкой. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Висы и упоры: упражнения на гимнастической стенке, скамейке, перекладине, лазанья по канату.

Акробатические упражнения: перекувырки, стойки на лопатках, кувырки, «Мост».

Упражнения общей физической подготовки (приводятся в Приложении).

##### *Легкая атлетика*

Правила техники безопасности. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

##### *Лыжная подготовка*

Правила техники безопасности. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.

Техника передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Поворот «переступанием».

##### *Спортивные игры баскетбол*

Правила техники безопасности. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения.

Упражнения с мячом: ведение мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди.

Упражнения общей физической подготовки.

##### *Спортивные игры волейбол*

Правила техники безопасности. Основные приемы игры. Упражнения без мяча: основная

стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.

Упражнения с мячом: передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу над собой; нижняя прямая подача.

Упражнения общей физической подготовки.

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### ***Физическая культура (основные понятия)***

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

#### ***Физическая культура и спорт, олимпийское движение***

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

#### ***Физическая культура человека***

Закаливание организма. Средства закаливания. Режим труда и отдыха. Вредные привычки.

Самоконтроль. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

#### ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»***

История развития Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Зарождение, становление, развития комплекса.

#### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности 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).

Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств.

Составление плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

#### ***Оценка эффективности занятий физической культурой:***

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Упражнения для тренировки различных групп мышц.

Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

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

##### ***Гимнастика***

Правила техники безопасности и страховки.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Техника выполнения гимнастических упражнений:

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, «мост» из положения лёжа.

Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед,



выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок, прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис, лежа на согнутых руках, махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*

Правила техники безопасности. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции.

Прыжок с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжная подготовка*

Правила техники безопасности. Техника передвижения на лыжах: повторение попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором» («полуплугом»). Поворот «упором».

*Спортивные игры*

Правила техники безопасности. Основные приемы игры: защитная стойка; ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; остановка в два шага; вырывание мяча; передача одной рукой от плеча; бросок после ведения бросок одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

Правила техники безопасности. Основные приемы игры: передача и приемы мяча после передвижения; верхняя прямая подача. Игра в волейбол по правилам.

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### ***Физическая культура (основные понятия)***

Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Первая помощь при травмах.

#### ***Физическая культура и спорт, олимпийское движение***

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

#### ***Физическая культура человека***

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий».

#### ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»***

История развития Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Зарождение, становление, развития комплекса.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Организация и проведение занятий физической культурой***

Организация досуга средствами физической культуры.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).

Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

### ***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

## **Физическое совершенствование**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

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

#### *Гимнастика*

Правила техники безопасности. Организационные команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Стойка на голове и руках.

Кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (скамейке).

Упражнения на гимнастической перекладине.

Висы и упоры.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Упражнения общей физической подготовки.

#### *Легкая атлетика*

Правила техники безопасности. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Сметание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

#### *Лыжная подготовка*

Правила техники безопасности. Техника передвижения на лыжах: совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный одношажный коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Техника спуска.

#### *Спортивные игры*

Правила техники безопасности. Основные приемы игры: сочетание способов передвижений. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху. Бросок после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Тактические действия игроков. Игра в баскетбол по правилам.

#### *Спортивные игры*

Правила техники безопасности. Основные приемы игры: передача двумя руками сверху в прыжке. Передача сверху за голову в опорном положении. Прямой нападающий удар. Тактические действия игроков. Игра в волейбол по правилам.

#### *Плавание (2 часа)*

Требования и правила безопасности на занятиях плаванием.  
Техника способов плавания.

## 8 класс

### Знания о физической культуре

#### **Физическая культура и спорт, олимпийское движение**

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Олимпиады современности: страницы истории.

#### **Физическая культура человека**

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

#### **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**

История развития Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Зарождение, становление, развития комплекса.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **Организация и проведение занятий физической культурой**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Совершенствование физических способностей.

Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Составление плана самостоятельных занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### Физическое совершенствование

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

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

##### *Гимнастика*

Правила техники безопасности. Организационные команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (скамейке), гимнастической перекладине.

Стойка на голове и руках. Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки).

Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° Висы и упоры.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лазанье по канату и гимнастической стенке.

##### *Легкая атлетика*

Правила техники безопасности. Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.

Метание мяча на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

##### *Лыжная подготовка*

Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями: одновременный одношажный ход. (скоростной вариант), коньковый ход, торможение «плугом», торможение боковым соскальзыванием. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

#### *Спортивные игры*

Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; передача мяча при встречном движении; ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий; бросок мяча одной рукой от головы в движении; вырывание и выбивание мяча; держание игрока с мячом; штрафной бросок.

Тактико-технические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

#### *Спортивные игры*

Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями: стойки и передвижения, передача мяча, нижняя прямая подача мяча; прием подачи; отбивание мяча кулаком через сетку.

Тактико-технические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

### **9 класс**

#### **Знания о физической культуре**

##### ***Физическая культура и спорт, олимпийское движение***

Адаптивная физическая культура.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

##### ***Физическая культура человека***

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

##### ***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»***

История развития Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Зарождение, становление, развития комплекса.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### ***Организация и проведение занятий физической культурой***

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

##### ***Оценка эффективности занятий физической культурой***

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

#### **Физическое совершенствование**

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

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

###### *Гимнастика*

Правила техники безопасности. Организационные команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (скамейке) (девушки), гимнастической перекладине.

Стойка на голове и руках.

Подъем в упор переворотом махом и силой на перекладине (юноши).

Длинный кувырок с разбега (юноши).

Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°.

Висы и упоры.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лазанье по канату и гимнастической стенке.

*Легкая атлетика*

Правила техники безопасности.

Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

Метание малого мяча.

*Лыжная подготовка*

Правила техники безопасности. Совершенствование двигательных действий: попеременный четырехшажный ход; переход с попеременных ходов на одновременные. Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.

*Спортивные игры*

Овладение двигательными действиями: бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики); бросок двумя руками от головы (девочки). Штрафной бросок. Действия трех нападающих против двух защитников.

Тактико-технические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

*Спортивные игры*

Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями: передача мяча у сетки; передача в прыжке у сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар.

Тактико-технические командные действия. Игра в волейбол по правилам.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы  
воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение  
каждой темы

**5 класс**

| № | Наименование разделов, тем          | Количество часов |          | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» |
|---|-------------------------------------|------------------|----------|---|
|   |                                     | Всего            | Контроль |   |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | -        | Интерактивный урок                              |
| 2 | Легкая атлетика                     | 30               | 11       | Игра «Визуальная физкультура»                   |
| 3 | Спортивные игры (волейбол)          | 12               | -        | РЭШ   |
| 4 | Лыжная подготовка                   | 21               | 1        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики  | 21               | 4        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол)         | 18               | -        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
|   | Всего:                              | 102              | 16       |   |

**6 класс**

| № | Наименование разделов, тем          | Количество часов |          | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» |
|---|-------------------------------------|------------------|----------|---|
|   |                                     | Всего            | Контроль |   |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | -        | Игра «Визуальная физкультура»                   |
| 2 | Легкая атлетика                     | 30               | 12       | РЭШ   |
| 3 | Спортивные игры (волейбол)          | 12               | -        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 4 | Лыжная подготовка                   | 21               | 1        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики  | 21               | 5        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол)         | 18               | -        | Интерактивный урок                              |
|   | Всего:                              | 102              | 18       |   |

**7 класс**

| № | Наименование разделов, тем          | Количество часов |          | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» |
|---|-------------------------------------|------------------|----------|---|
|   |                                     | Всего            | Контроль |   |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | -        | Игра «Визуальная физкультура»                   |
| 2 | Легкая атлетика                     | 30               | 12       | РЭШ   |
| 3 | Спортивные игры (волейбол)          | 12               | -        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 4 | Лыжная подготовка                   | 20               | 1        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики  | 21               | 5        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол)         | 14               | -        | Интерактивный урок                              |
| 7 | Спортивные игры (футбол)            | 5                | -        |   |
|   | Всего:                              | 102              | 18       |   |

**8 класс**

| № | Наименование разделов, тем          | Количество часов |          | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» |
|---|-------------------------------------|------------------|----------|---|
|   |                                     | Всего            | Контроль |   |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | -        | Игра «Визуальная физкультура»                   |
| 2 | Легкая атлетика                     | 30               | 13       | РЭШ   |
| 3 | Спортивные игры (волейбол)          | 12               | -        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 4 | Лыжная подготовка                   | 20               | 1        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |

|   |                                    |     |    |                                  |
|---|------------------------------------|-----|----|----------------------------------|
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 21  | 4  | Интерактивное обучение «Учи ру.» |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол)        | 14  | -  | Интерактивный урок               |
| 7 | Спортивные игры (футбол)           | 5   | -  |                                  |
|   | Всего:                             | 102 | 18 |                                  |

### 9 класс

| № | Наименование разделов, тем          | Количество часов |          | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» |
|---|-------------------------------------|------------------|----------|---|
|   |                                     | Всего            | Контроль |   |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | -        | Игра «Визуальная физкультура»                   |
| 2 | Легкая атлетика                     | 30               | 11       | РЭШ   |
| 3 | Спортивные игры (волейбол)          | 12               | -        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 4 | Лыжная подготовка                   | 20               | 4        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               | 3        | Интерактивное обучение «Учи ру.»                |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол)         | 14               | -        | Интерактивный урок                              |
| 7 | Спортивные игры (футбол)            | 5                | -        |   |
| 8 | Элементы единоборств                | 3                | -        |   |
|   | Всего:                              | 102              | 18       |   |