

Краснодарский край
Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»
им. Ю.А. Грановского

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29.04.2023 года протокол № 1
Председатель _____)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование 7-9 классы

Количество часов: всего 306 часов; в неделю - 3 ч.

Учитель: Стельников Е.В., Андриянченко С.А.

Программа разработана в соответствии ФГОС основного общего образования, основной образовательной программы МБОУ «СОШ № 7» им. Ю.А. Грановского и на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, внесенной в реестр образовательных программ, утвержденной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе (с 5кл. по 9кл.);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек (с 5кл. по 9кл.);
- 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 (с 5кл. по 9кл.);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели (с 5кл. по 9кл.);
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий (с 5кл. по 9кл.);
- 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 (с 5кл. по 9кл.);
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма (с 5кл. по 9кл.);
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (с 5кл. по 9кл.);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их (с 5кл. по 9кл.);
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой (с 5кл. по 9кл.);
- выполнять комплексы упражнений -по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности (с 5кл. по 9кл.);
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений) (с 5кл. по 9кл.);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений (с 5кл. по 9кл.);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений (с 5кл. по 9кл.);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту) (с 5кл. по 9кл.);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности (с 5кл. по 9кл.);

- выполнять тесты испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств (с 5кл. по 9кл.).

Личностные результаты :

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Воспитательные результаты :

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест

- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
 - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
 - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
 - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты.

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Универсальные коммуникативные действия:
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты.

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; б выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся

с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится: 6 проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;

тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником; б выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура». (510ч)

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования школы. Рабочая программа включает темы предусмотренные федеральным компонентом основного общего образования по физической культуре и примерной программы учебного курса за исключением темы «Лыжная подготовка», «Плавание» (не соответствуют климатические условия местного климата, отсутствует материально - техническая база школы). Темы «Лыжная подготовка», «Плавание» распределены на другие темы рабочей программы.

• Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Разделы, темы	Рабочая программа	Рабочая программа по классам				
			5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
<u>1</u>	<u>Знания о физической культуре</u>	20	4	4	4	4	4
1.1.	История и современное развитие физической культуры	5	1	1	1	1	1
1.2.	Современное представление о физической культуре	5	1	1	1	1	1
1.3.	Физическая культура человека	10	2	2	2	2	2
<u>2</u>	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u>	15	3	3	3	3	3
2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий	10	2	2	2	2	2
2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
<u>3</u>	<u>Физическое совершенствование</u>	475	95	95	95	95	95
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		В процессе урока				
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i>	475	95	95	95	95	95

3.2.1	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	80	20	10	10	20	20
3.2.2	<u>Легкая атлетика</u>	150	34	24	24	34	34
3.2.3	<u>Спортивные игры</u>	177	41	27	27	41	41
3.3.3.	<u>Футбол</u>			34	34		
3.3.	<u>Прикладно-ориентрованная физкультурная деятельность</u>		В процессе урока и при изучении базовых видов спорта				
	<u>Всего</u>	510	102	102	102	102	102

Знания о физической культуре (20ч.)

История и современное развитие физической культуры.

(5 кл) - Олимпийские игры древности.

(6кл.) - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

(7кл.) - Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

(8кл.) - Физическая культура в современном обществе.

(9кл.)- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

(6-7кл.)- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

(5-7 кл) - Физическое развитие человека.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств(5 кл.).

- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств(6кл.).

- Техника движений и ее основные показатели (техническая подготовка)(7 кл.).

(9 кл)- Адаптивная физическая культура.

(9 кл) Спорт и спортивная подготовка.

(5-9 кл)- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

(8-9 кл)- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

(5 кл) - Здоровье и здоровый образ жизни

(5-6 кл)- Режим дня, его основное содержание и правила планирования..

(5-7кл)- Коррекция осанки и телосложения.

(5-9кл)- Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и

(5-7кл.)- Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой .

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (15ч.)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- (5 кл)- Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды).
- (6кл.) - Планирование занятий с разной функциональной направленностью.(6 кл)- Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения детской культурой.
- (7 кл)- Планирование занятий с разной функциональной направленностью.
- (8-9 кл)- Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
- (9 кл)- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- (5-7 кл.)- Самонаблюдение и самоконтроль.
- (8-9 кл.)- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- (8 кл)- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- (9 кл)- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (475ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

- (5-6кл)-Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой .
- (8-9 кл.)-Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
- (7-9кл)- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении «опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность - 475 ч.

(5-9 кл.) - Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

(5-9 кл.) - Гимнастика с основами акробатики (80ч.)

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки (мальчики, девочки), упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на канате (мальчики, девочки); висы.
- Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (5-9 кл).

(5-9 кл.) - Легкая атлетика(150ч.)

- Беговые упражнения: «спринтерский» бег на 30(5 кл), 40(6 кл), 60(7 кл), 100(8-9 кл) метров: кросс на 1 км(5-8 кл), 2-3 км(9кл), до 10 мин(5-8 кл), до 15 мин(9 кл), челночный бег 3*10 м(5-9 кл).

- Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «прогнувшись» (1-9 кл), «согнув ноги» (5-7 кл); прыжок в высоту способом «перешагивание».(7-9 кл); многоскоки (5-9 кл).

- Метание малого мяча: с места, с разбега(5-7 кл.).

- Метание гранаты (700 гр. мальчики, 500 г. девочки) (8-9 кл): с места, с разбега.

(5-9 кл.) - Спортивные игры (177ч).

Технико-тактические действия и приемы спортивных игр. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

- **Баскетбол:** стойки, передвижения, ловля и передача мяча, броски, тактические действия. Элементы защиты и нападения. Игра по правилам.(5-7 кл изучение, 8-9 кл совершенствование).

- **Волейбол:** стойки, передвижения, приём и передача мяча, подачи(нижняя, верхняя), прямой нападающий удар (8-9 кл), тактические действия. Игра по правилам(5-7 кл изучение, 8-9 кл совершенствование).

- **Футбол:** стойки, передвижения, приём и передача мяча, удары по воротам, игра головой, тактические действия. Игра по правилам.(5-7 кл изучение, 8-9 кл совершенствование).

Прикладно-ориентированная деятельность (в процессе урока).

Прикладная физическая подготовка (ходьба, бег и прыжки, лазание, ползание, метание мяча, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий).

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных физических качеств базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая спортивные игры.)

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости посредством : кувырков, перекатов, стойки (на лопатках, на голове, на руках), лазанья, подтягивания, сгибания - разгибания рук, танцевальных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений посредством: беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания мяча и гранаты.

Баскетбол, футбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений посредством: технических и тактических действий с мячом и без мяча.

2. Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование тем	Класс					Основные виды учебной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
		5	6	7	8	9		
		Количество часов						
1.	<u>Знания о физической культуре</u>	4	4	4	4	4		- готовность
1.1.	«История физической культуры»: - Олимпийские игры древности.	1	1	1	1	1	Определять основные направления	проявлять интерес к истории и развитию физической

	<ul style="list-style-type: none"> - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. - История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. - Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. - Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. - Физическая культура в современном обществе. - Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). 						<p>развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p>	<p>культуры и спорта в Российской Федерации. гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; (1 ч.)</p> <p>- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; (1 ч.)</p> <p>- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга (1 ч.)</p>
1.2.	<p><u>Современное представление о физической культуре (основные понятия)»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическое развитие человека. - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. - Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. - Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. - Всестороннее и гармоничное физическое развитие. - Адаптивная физическая культура. - Спортивная подготовка. - Здоровье и здоровый образ жизни. - Профессионально-прикладная физическая подготовка. 	2	2	2	2	2	<p>Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.</p>	
1.3.	«Физическая культура человека»:	1	1	1	1	1	<p>Определять назначение физкультурно-</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - Здоровье и здоровый образ жизни - Режим дня, его основное содержание и правила планирования. - Коррекция осанки и телосложения. - Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием - Требования безопасности и первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. 						<p>оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>	
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3	3	3	3	3		<ul style="list-style-type: none"> - готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; (1 ч.) - готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; (1 ч.)
2.1.	<p><u>«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка к занятиям физической культурой. - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). - Планирование занятий физической культурой. - Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. - Организация досуга средствами физической культуры. 	2	2	2	2	2	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; - готовность
2.2.	<p><u>«Оценка эффективности занятий физической культурой»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самонаблюдение и самоконтроль. - Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. 	1	1	1	1	1	<p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического</p>	<ul style="list-style-type: none"> - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; - готовность

<p>- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> <p>- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>						<p>развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой</p>	<p>организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;</p> <p>- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;</p> <p>(4 ч.)</p> <p>- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>(1 ч.)</p> <p>- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных</p>
--	--	--	--	--	--	---	--

								напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок (1 ч.)
3.	«Физическое совершенствование»	95	95	95	95	95		- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; (1 ч.)
3.1.	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»:</i> - Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	В процессе урока					Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; (1 ч.)
3.2.	«Спортивно-оздоровительная общеразвивающей направленностью» Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	95	95	95	95	95		- повышение компетентности в
3.2.1	<u>«Гимнастика с основами акробатики»:</u> - Организующие команды и приемы; - Акробатические упражнения и комбинации: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные	20	10	10	20	20	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать	повышение компетентности в

	прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на канате. - висы, упоры. - ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).						технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общения со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях. (4 ч.)
3.2. 2	<u>«Легкая атлетика»:</u> - Беговые упражнения: «спринтерский» бег на 30, 40, 60, 100 метров; кросс на 1 км, 2-3 км, до 15 мин, до 20 мин, челночный бег 3×10 м. - Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; многоскоки. - Метание малого мяча: с места, с разбега. - Метание гранаты (700 гр. мальчики, 500 гр. девочки): с места, с разбега.	34	24	24	34	34	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, гранаты, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	
3.2. 3	<u>«Спортивные игры»</u>	41	27	27	41	41		
	-баскетбол: стойки, передвижения, ловля и передача мяча, броски, тактические действия. Игра по правилам.	25	25	25	25	25	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять	

							типичные ошибки.		
	- волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, подачи(нижняя, верхняя), прямой нападающий удар, тактические действия. Игра по правилам.	13	13	13	13	13	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
	- футбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча, удары по воротам, тактические действия. Игра по правилам	3	34	34	3	3	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
3.3.	«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	В процессе урока и при изучении базовых видов спорта							
	Прикладная физическая подготовка (ходьба, бег и прыжки, лазание, ползание.							Организовывать совместные занятия прикладной	

	<p>метание мяча. Полосы препятствий).</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие специальных физических качеств базовых видов спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры.)</p>		<p>прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий</p>					
	<p>Всего часов – 510 ч</p>	<p>10 2ч</p>	<p>10 2ч</p>	<p>10 2ч</p>	<p>10 2ч</p>	<p>10 2ч</p>		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей физической культуры

от 28.08 2023 г. № 1

Руководитель МО

Стельникова С.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Малюга Н.Г.

28.08. 2023 года