

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
УО АДМИНИСТРАЦИИ МО КРАСНОАРМЕЙСКИЙ РАЙОН
МБОУ СОШ №5 ИМЕНИ МАЙСТРЕНКО АЛЕКСЕЯ ИСАЕВИЧА
ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Зам. директора по УВР	Директор
_____Прокудина Е.С.	_____Кучерявенко О.М.	_____Кузьмин Д.И.
Протокол № 1	Приказ № 343	Протокол № 1 заседания
от «28» августа 2025 г.	от «28» августа 2025 г.	педагогического совета
		от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1342704)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

п. Октябрьский 2025

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе: письма министерства образования и науки Краснодарского края от 16.03.2015 года № 41-3353/15-14 «О структуре основных образовательных программ образовательных организаций», писем министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 7.07.2016 № 47-11727/16-11 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» и от 12.07.2017 года №47-12839/17-11 «О формировании учебных планов образовательных организаций Краснодарского края на 2021-2022 учебный год», Федерального государственного образовательного стандарта Основного Общего Образования, примерной программы основного общего образования и ООП ООО МБОУ СОШ №5 по физической культуре, примерной рабочей программы В.И. Лях «Физическая культура» 5-9 классы – М.: Просвещение, 2019г., примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» Копач А.А., Шестаков Ю.А. и др., 1-4 классы, Краснодар, 2021г.

Она направлена на достижение определённых целей и решение основных задач в школе.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе

формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноразноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных

способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную

разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания. Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки

установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура». Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

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

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом и направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения позволяет максимально быстро добиться желаемого результата по популяризации самбо, вовлечение обучающихся в мир Самбо в рамках Всероссийского образовательного проекта «Самбо в школу».

Примерная программа учебного Модуля «Самбо» разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578).

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта: 5-9кл 3ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе – 102 ч. Модуль «Самбо» разработан на 34 учебные недели в год по годам обучения с 6 по 9 классы. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения.

Таблица тематического распределения количества часов
на различные виды программного материала для учащихся 5-9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов									
							Рабочая программа				
							5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1.	Основы знаний.						8	8	8	6	6
2.	Лёгкая атлетика.						14	14	14	14	14
3.	Кроссовая подготовка.						12	12	12	12	12
4.	Гимнастика.						12	12	12	12	12
5.	Спортивные игры.						22	22	22	24	24
6.	Самбо.						34	34	34	34	34
	Итого часов в год:						102	102	102	102	102
	Всего часов:						510				

4. Личностные, метапредметные и предметные освоения конкретного учебного предмета, курса

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

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.
В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и

меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7.Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8.Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

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

потребуется как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,

- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
 - осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту в гимнастике и самбо;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (гимнастика, самбо);
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

5. Содержание учебного предмета, курса

Основы знаний

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. 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).

Физическая культура (основные понятия). 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.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Кросс. Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости. Гандбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Самбо.

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.

Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку

партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков.

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки. Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка. Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедро (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка. Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Подножки. Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Подсечки. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри. Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).

Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

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

6. Тематическое планирование - 5-9 класс (102 часа)

В таблице ниже представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/курсов образовательной организации):

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 Патриотическое воспитание | 2 Гражданское воспитание |
| 3 Духовно-нравственное воспитание | 4 Эстетическое воспитание |
| 5 Ценности научного познания | 6 Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 7 Экологическое воспитание | 8 Трудовое воспитания |

Разделы, темы.	Кол-во часов					Основные направления воспитательной деятельности
	5кл (102ч)	6кл (102ч)	7кл (102ч)	8кл (102ч)	9кл (102ч)	
1. Основы знаний.	8ч	8ч	8ч	6ч	6ч	
Зарождение Олимпийских игр древности. Техника безопасности.	1					6,2,8
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1					1,2,3
История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1					1,2,3
Виды страховки во время занятий гимнастикой.	1					1,2,3
История гандбола. Правила техники безопасности.	1					6,2,8
История волейбола. Правила техники безопасности.	1					6,2,8
Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.	1					1,2,3
История баскетбола.	1					6,2,8

Правила техники безопасности.						
Современные Олимпийские игры. Техника безопасности.		1				6,2,8
Современное олимпийское движение.		1				1,2,3
Виды гимнастики.		1				1,2,3
Виды страховки во время занятий гимнастикой.		1				1,2,3,6
История гандбола. Правила техники безопасности.		1				6,2,8
История волейбола. Правила техники безопасности.		1				6,2,8
Первые спортивные клубы.		1				1,2,3
История баскетбола. Правила техники безопасности		1				6,2,8
Здоровье и здоровый образ жизни. Техника безопасности.			1			6,2,8
Правила самоконтроля.			1			1,2,3
Способы регулирования физической нагрузки.			1			1,2,3
Физическое самовоспитание.			1			1,2,3
Правила техники безопасности. Основные приёмы игры в гандбол.			1			6,2,8
Правила техники безопасности. Основные приёмы игры в волейбол.			1			6,2,8
Психологические особенности возрастного развития.			1			1,2,3
Правила техники безопасности. Основные приёмы игры в баскетбол			1			6,2,8
Характеристика возрастных особенностей организма. Техника безопасности.				1		6,2,8
Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.				1		1,2,3
Психологические предпосылки овладения движений.				1		1,2,3

Основы обучения технике двигательных действий. Инструктаж по ТБ.				1		1,2,3,6,2,8
Режим дня. Утренняя зарядка. Закаливание организма.				1		1,2,3
Массаж, техника и правила выполнения. Банные процедуры.				1		1,2,3
Двигательные функции организма					1	1,2,3
Значение нервной системы в управлении движениями.					1	1,2,3
Защитные свойства организма.					1	1,2,3
Гигиенические основы организации занятий. Инструктаж по ТБ.					1	1,2,3,6,2,8
Анализ техники физических упражнений.					1	1,2,3
Самоконтроль за уровнем физической подготовленности					1	1,2,3
2. Легкая атлетика.	14ч	14ч	14ч	14ч	14ч	
Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега.	1					5,6,7
Бег 30 м (ГТО).	1					5,6
Челночный бег 3х10м.	1					5,6
Техника прыжка в длину.	1					5,6
Проверка прыжка в длину (ГТО).	1					5,6
Техника метание мяча.	1					5,6
Проверка метания мяча (ГТО).	1					5,6
Техника спринтерского бега.	1					5,6
Бег 60 м (ГТО).	1					5,6
Челночный бег 3х10м.	1					5,6
Техника прыжка в длину с разбега.	1					5,6
Техника прыжка в высоту.	1					5,6
Проверка прыжка в высоту.	1					5,6
Эстафеты.	1					5,6
Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега.		1				5,6,7
Бег 30 м (ГТО).		1				5,6

Челночный бег 3х10м.		1				5,6
Техника прыжка в длину.		1				5,6
Проверка прыжка в длину (ГТО).		1				5,6
Техника метание мяча.		1				5,6
Проверка метания мяча (ГТО).		1				5,6
Техника спринтерского бега.		1				5,6
Бег 60 м (ГТО).		1				5,6
Челночный бег 3х10м.		1				5,6
Техника прыжка в длину с разбега.		1				5,6
Техника прыжка в высоту.		1				5,6
Проверка прыжка в высоту.		1				5,6
Эстафеты.		1				5,6
Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега.			1			5,6,7
Бег 30 м (ГТО).			1			5,6
Челночный бег 3х10м.			1			5,6
Техника прыжка в длину.			1			5,6
Проверка прыжка в длину (ГТО).			1			5,6
Техника метание мяча.			1			5,6
Проверка метания мяча (ГТО).			1			5,6
Техника спринтерского бега.			1			5,6
Бег 60 м (ГТО).			1			5,6
Челночный бег 3х10м.			1			5,6
Техника прыжка в длину с разбега.			1			5,6
Техника прыжка в высоту.			1			5,6
Проверка прыжка в высоту.			1			5,6
Эстафеты.			1			5,6
Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега.				1		5,6,7
Бег 30 м (ГТО).				1		5,6
Челночный бег 3х10м.				1		5,6
Техника прыжка в длину.				1		5,6
Проверка прыжка в длину (ГТО).				1		5,6
Техника метание мяча.				1		5,6

Проверка метания мяча (ГТО).				1		5,6
Техника спринтерского бега.				1		5,6
Бег 60 м (ГТО).				1		5,6
Челночный бег 3х10м.				1		5,6
Техника прыжка в длину с разбега.				1		5,6
Техника прыжка в высоту.				1		5,6
Проверка прыжка в высоту.				1		5,6
Эстафеты.				1		5,6
Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега.					1	5,6
1Бег 30 м (ГТО).					1	5,6
Челночный бег 3х10м.					1	5,6
Техника прыжка в длину.					1	5,6
Проверка прыжка в длину (ГТО).					1	5,6
Техника метание мяча.					1	5,6
Проверка метания мяча (ГТО).					1	5,6
Техника спринтерского бега.					1	5,6
Бег 60 м (ГТО).					1	5,6
Челночный бег 3х10м.					1	5,6
Техника прыжка в длину с разбега.					1	5,6
Техника прыжка в высоту.					1	5,6
Проверка прыжка в высоту.					1	5,6
Эстафеты.					1	5,6
3. Кроссовая подготовка	12ч	12ч	12ч	12ч	12ч	
Инструктаж по ТБ. Кросс до 8 мин.	2	2	2	2	2	4,5,6,7,8
6 -минутный бег (ГТО).	2	2	2	2	2	5,6
Кросс до 10 мин.	2	2	2	2	2	5,6
Бег 1000 м (ГТО).	2					5,6
Кросс до 12 мин.	2	2	2	2	2	5,6
Кросс 1000 м (ГТО).	2					5,6
Бег 2000 м (ГТО).		2	2			5,6
Кросс 2000 м (ГТО).		2	2			5,6
Бег 3000 м (ГТО).				2	2	5,6
Кросс 3000 м (ГТО).				2	2	5,6
4. Гимнастика.	12ч	12ч	12ч	12ч	12ч	

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1	1	1	1	1	4,6,8
Лазание по канату.	1	1	1	1	1	4,6
Проверка подтягиваний (ГТО).	1	1	1	1	1	4,6
Техника опорного прыжка.	1	1	1	1	1	4,6
Проверка опорного прыжка.	1	1	1	1	1	4,6
Техника акробатических упражнений.	1	1	1	1	1	4,6
Проверка акробатических упражнений.	1	1	1	1	1	4,6
Проверка отжиманий (ГТО).	1	1	1	1	1	4,6
Упражнения на развитие гибкости.	1	1	1	1	1	4,6
Проверка гибкости (ГТО).	1	1	1	1	1	4,6
Проверка отжиманий (ГТО).	1	1	1	1	1	4,6
Проверка пресса (ГТО).	1	1	1	1	1	4,6
5.Спортивные игры.	22ч	22ч	22ч	24ч	24ч	
Гандбол. Техника ловли и передач мяча.	1	1	1	1		5,6
Техника ведения мяча.	1	1	1	1		5,6
Техника бросков мяча.	1	1	1	1		5,6
Техника индивидуальной защиты.	1	1	1	1		5,6
Тактика игры.	1	1	1	1		5,6
Игра по упрощённым правилам гандбола.	1	1	1	1		5,6
Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1	1	1	1		5,6
Техника приёма и передач мяча.	1	1	1	1		5,6
Техника приёма и передач мяча.	1	1	1			5,6
Техника подачи мяча.	1	1	1	1		5,6
Техника подачи мяча.	1	1	1			5,6
Техника нападающего удара.	1	1	1	1		5,6
Техника нападающего удара.	1	1	1			5,6
Тактика игры.	1	1	1	1		5,6
Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	1	1			5,6
Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	1	1	1		5,6
Баскетбол. Стойки и	1	1	1	1		5,6

перемещения игрока.						
Техника ловли и передач мяча.	1	1	1	1		5,6
Техника ведения мяча.	1	1	1	1		5,6
Техника бросков мяча.	1	1	1	1		5,6
Тактика игры.	1	1	1	1		5,6
Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	1	1	1		5,6
Мини-футбол. Инструктаж по ТБ. Техника передвижений.				1	1	5,6
Техника ведения мяча.				1	1	5,6
Техника ударов по мячу.				1	1	5,6
Техника защитных действий.				1	1	5,6
Тактика игры.				1	1	5,6
Игра по правилам мини-футбола.				1	1	5,6
6. Самбо	34ч	34ч	34ч	34ч	34ч	
ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	1	1	1	1	5,6,8
Приёмы самостраховки на спину перекатом через партнера.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки на спину перекатом через партнера.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки на спину перекатом через партнера.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки на спину перекатом через партнера.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки на спину перекатом через партнера.	1	1	1	1	1	5,6
Подвижные игры с элементами единоборств.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки при падении вперед на руки.	1	1	1	1	1	5,6
Подвижные игры с элементами единоборств.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки	1	1	1	1	1	5,6

при падении на спину прыжком.						
Приёмы самостраховки при падении на спину прыжком.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки при падении на спину прыжком.	1	1	1	1	1	5,6
Подвижные игры с элементами единоборств.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1	1	1	1	1	5,6
Приёмы самостраховки на бок кувырком.	1	1	1	1	1	5,6
Подвижные игры с элементами единоборств.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для удержания.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для удержания.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для удержания.	1	1	1	1	1	5,6
Подвижные игры с элементами единоборств.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для выведения из равновесия.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для выведения из равновесия.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для выведения из равновесия.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для подножек, подсечек, подхватов.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для подножек, подсечек, подхватов.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для подножек, подсечек, подхватов.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для бросков через голову.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для бросков через бедро.	1	1	1	1	1	5,6
Упражнения для бросков через спину.	1	1	1	1	1	5,6
Подвижные игры с	1	1	1	1	1	5,6

элементами единоборств.						
Подвижные игры с элементами единоборств.	1	1	1	1	1	5,6

Разделы курса	Характеристика видов деятельности учащихся 5-9 классов
1. <u>Основы знаний</u> <u>(36 часов)</u>	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять цель возрождения олимпийских игр. Объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывают содержание правил различных видов спорта и соревнований. Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать отечественных спортсменов, которые отличились на Олимпийских играх. Контролировать и измерять длину и массу своего тела, определять темпы своего роста. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдать основные гигиенические правила. Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдать основные гигиенические правила. Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измерять пульс до. Во время и после занятий физическими упражнениями. Заполнять дневник самоконтроля. Освоить правила наложения повязок и жгутов, переноске пострадавших.
2. <u>Легкая атлетика</u> <u>(70 часов)</u>	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых

	упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать и осваивать технику бросков малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков малого мяча. Описывать и осваивать технику метания малого мяча в цель. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений.
<u>3.</u> <u>Кроссовая</u> <u>подготовка</u> <u>(60 часов)</u>	Моделировать технику базовых способов длительного бега. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения кроссового бега. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
<u>4.</u> <u>Гимнастика</u> <u>(60 часов)</u>	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять различные строевые команды. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений.

	на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
<u>5. Спортивные игры</u> <u>(114 часов)</u>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. Излагать правила и условия проведения спортивных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. Описывать и осваивать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. Излагать правила и условия проведения спортивных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.
<u>6. Самбо</u> <u>(170 часов)</u>	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций. Описывать и осваивать технику упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать правила

	техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений
--	--

7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
1.Учебно-методическое обеспечение		
Примерная рабочая программа В.И. Лях «Физическая культура» 5-9 классы – М.: Просвещение, 2019г. Примерная рабочая программа учебного модуля «Самбо» Копач А.А., Шестаков Ю.А. и др., 5-9 классы, Краснодар, 2021г. Государственная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич), Москва - «Просвещение» , 2012г. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях. 2-е издание М.: Просвещение 2014г. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Профессора Л.Б. Кофмана- М.: Физкультура и спорт, 1998г. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 2-е издание:- Просвещение, 2013г.	Д-демонстрационный экземпляр	
2.Материально-техническое обеспечение		
Бревно напольное (3 м). Канат для лазания. Канат для перетягивания. Козел гимнастический. Перекладина гимнастическая (пристеночная).	Г – комплект, необходимый для практическ	

Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м). Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты). Мячи: набивной 1, 2 и 3 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Акробатическая дорожка. Гимнастический подкидной мостик. Обруч пластиковый детский. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Фишки. Дорожка разметочная резиновая для прыжков. Рулетка измерительная. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям. Сетка для переноса и хранения мячей. Спортивная форма. Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.	ой работы в группах из нескольких учащихся	
--	---	--

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

В результате изучения учебного предмета «физическая культура» выпускники по окончании основной общеобразовательной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических

качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

*правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

*технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации соответственного досуга;

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

*контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

*соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

* Двигательные умения навыки и способности

* В лёгкой атлетике: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта ; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способами «перешагивания»; проплывать 50 м.

* В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма ; метать малый мяч и мяч 150 г с места из 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

* В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине(мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов ,выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок(мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)

* В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами к технике и борьбы в партере и стойке (юноши)

* В спортивных играх : играть в одну из спортивных игр(по упрощенным правилам).

* Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий индивидуальных возможностей учащихся

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развития быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

* Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега , метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта

* Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность.