

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чумайская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на педсовете  
протокол № 1  
от 30.08.2021 г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
С.Г. Выходцевой

Утверждено  
Директор МБОУ  
«Чумайская СОШ»  
Л.М. Никитенко  
приказ № 99 -о  
от 31.08.2021 г.

**Рабочая программа**

**Наименование учебного предмета**

**физическая культура**

**Класс (ы)**

**5 - 9**

**Учитель;**

**Выходцев В.А.  
высшая квалификационная  
категория**

**2021 г.**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

#### **Предметные результаты**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные

способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

## **Содержание учебного предмета.**

### **5 класс**

#### **Тема 1. Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР). Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры и бережное отношение к природе (экологические требования). Организация и проведение пеших туристских походов. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

#### **Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика). Составлять комплекс упражнений. Физкультминутки. Цель выполнения. Комплексы упражнений (для снятия утомления мышц рук, глаз, нервного напряжения).

#### **Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Тема 3.1. Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы Построения и перестроения (построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и три). Строевые команды передвижение строем, размыкание и смыкание строя.

Акробатические упражнения (перекат вперед в упор присев, перекал назад, кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоем на узкой площади опоры, висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе). Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Знать и соблюдать правила техники безопасности, описывать технику упражнений и выполнять их. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

##### **Тема 3.2. Легкая атлетика.**

Беговые упражнения на выносливость до (1 км), на короткие дистанции 10-60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты, низкий и высокий старт. Прыжковые упражнения в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность. Беговые упражнения (до 1 км, 10-60 м, с ускорением на 30 м.) Прыжковые упражнения. Метание мяча. Знать и соблюдать правила техники безопасности. Описывать технику упражнений и выполнять их. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

##### **Тема 3.3. Лыжные гонки**

Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Подъем «полуелочкой». Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Преодоление препятствий. Знать и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования. Описывать технику передвижения на лыжах по ровной местности. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

##### **Тема 3.4. Спортивные игры**

Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединной и внутренней частью, подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры.

Баскетбол. Техника передвижений, поворотов и стоек стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

## **6 класс**

### **Тема 1. Знания о физической культуре**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Деятельность П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Объяснять цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; описывать роль П. де Кубертена в возрождении Олимпийских игр; объяснять смысл символики Олимпийских игр; описывать главные ритуалы Олимпийских игр. Начало истории Олимпийского движения в нашей стране. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России

### **Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости. Называть способы и средства развития мышечной силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации движений; составлять и выполнять комплексы упражнений для необходимой тренировки двигательных качеств; подбирать режим тренировочной нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и текущим функциональным состоянием. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Тема 3.1. Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат – девушки, два кувырка вперед в упор присев, «мост из положения стоя»). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лежа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висе, ходьба по гимнастической скамейке и бревну). Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, прыжков через гимнастического козла; анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять

ошибки; различать и выполнять строевые приемы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастической перекладине, гимнастической скамейке, гимнастическом бревне. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Тема 3.2. Легкая атлетика.**

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10-60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание» метание малого меча на дальность с разбега). Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча; описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги»; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого меча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Тема 3.3. Лыжные гонки**

Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Преодоление подъемов способом «полуелочка», «лесенка», «елочка». Преодоление препятствий. Называть и соблюдать правила техники безопасности во время лыжной подготовки; применять технику одношажного хода в различных условиях местности; сравнивать двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы; объяснять значения разных лыжных ходов и разных способов подъема на склоны; выполнять передвижения по ровной местности, подъем на пологий склон способом «полуелочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Тема 3.4. Спортивные игры.**

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря. Тактика свободного нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол по упрощенным правилам.

**7 класс**

**Тема 1. Знания о физической культуре.**

Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в.; устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения; характеризовать значение Олимпийского комитета России; описывать Олимпийские игры на территории нашей страны. Олимпийские чемпионы. Характеризовать вклад отечественных олимпийских чемпионов в историю мирового спорта.

### **Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Занятия на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки. Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий; объяснять младшим школьникам принципы подбора спортивной одежды и обуви.

### **Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Тема 3.1. Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекаат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма). Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывать технику длинного кувырка, перекаата назад из упора присев в стойку на лопатках, стойки на голове и руках, лазания по канату; выполнять строевые приёмы и команды; выполнять акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и канате. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

#### **Тема 3.2. Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метаниях. Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений лёгкой атлетики; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

#### **Тема 3.3. Лыжные гонки**

Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности. Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения; преодолевать дистанцию 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время на лыжах; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

#### **Тема 3.4. Спортивные игры**

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места, бросок одной рукой от головы с места, бросок в движении, приём мяча двумя

руками). Правила игры в баскетбол. Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха. Волейбол :стойки игрока, перемещение в стойке, ходьба, бег, выполнение упражнений на освоение техники приема и передачи мяча, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи, эстафеты, круговая тренировка.

Футбол: ведение и передача мяча, удар по мячу и перехват мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, игра вратаря, учебная игра.

## **8 класс**

### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движения. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок. История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Приемы закаливания. Способы контроля. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (в процессе уроков). **Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Тема 2.1 Гимнастика с элементами акробатики.**

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

#### **Тема 2.2. Легкая атлетика**

Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

#### **Тема 2.3. Лыжные гонки**

Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения). Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

#### **Тема 2.4. Спортивные игры**

Баскетбол: на освоение ловли и передач мяча, технике ведения мяча, техника броска мяча, перехват мяча, действия нападающего против нескольких защитников. Действия игроков в защите и нападении. Игра по правилам.

Футбол: правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом.

Волейбол: правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча

## **9 класс**

### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движения.



Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок. История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта, закаливания. Способы контроля (в процессе уроков).

## **Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Тема 2.1. Гимнастика с элементами акробатики .**

Общеразвивающие упражнения с большими и набивными мячами, с гимнастической палкой, гантелями (1-3 кг), обручами. Строевые упражнения на месте в движении. Висы (мальчики), (девочки). Опорные прыжки. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полушпагат. Упражнения на развитие координационных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, для развития координационных способностей. Упражнения для разогревания, для самостоятельной тренировки. Помощь и страховка. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Тема 2.2. Легкая атлетика**

Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег: с высокого старта, с низкого старта, с ускорением, скоростной, на результат 30м,60м. Длительный бег: в равномерном темпе 1000м,2000м. Прыжки: в длину с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг), (3 кг). Кросс до 15 мин. Эстафеты, круговая тренировка. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Бег с изменением направления движения. Правила самоконтроля и гигиены. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Тема 2.3. Лыжные гонки**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный двухшажный, одношажный ходы. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом. Торможение «плугом». Повороты переступанием, упором, на месте махом, «плугом». Прохождение дистанций: 3км; 3,5 км;4 км; 4.5 км; 5 км. Игры «Остановка рывком», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок». Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

### **Тема 2.4. Спортивные игры**

Баскетбол: Командные (игровые) виды спорта. Баскетбол: Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, баскетбола. Изучение правил соревнований по мини-баскетболу, баскетболу.

Волейбол: Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещений вперед. Передачи мяча над собой, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, волейбола. Виды подачи: нижняя прямая (3 - 6 м от сетки). Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и

владения мячом. Тактические действия игры - нападение, защита. Изучение правил соревнований по волейболу.

Футбол: правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом.

### **Тематическое планирование**

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- получение навыков индивидуальной и командной работы, взаимопомощи, работа в парах или групповая;

- оказание содействия в физическом воспитании учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока

- воспитание у учащихся ответственного отношения к учебе, ответственности за результаты своего учебного труда, соблюдение правил и техники безопасности.

- развитие самостоятельности (самостоятельное видение проблемы, формулировка проблемного вопроса, проблемной ситуации, самостоятельность выбора плана решения);

- оказание содействия эстетическому и нравственному воспитанию учащихся посредством ознакомления с научными достижениями и т.п.

- воспитание через демонстрацию учащимся примеров ответственного, гражданского поведения; установление доброжелательной атмосферы во время урока;

- развитие самоконтроля, умение четко следовать инструкции/алгоритма, умение планировать ход решения, упорядочивать действия;

#### **5 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
Тема 1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Тема 2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока
Тема 3	Спортивно-оздоровительная деятельность	
Тема 3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
Тема 3.2	Лёгкая атлетика	20
Тема 3.3.	Лыжные гонки	14
Тема 3.4.	Спортивные игры	54

	<b>Итого</b>	<b>102</b>
--	--------------	------------

**6 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
Тема 1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Тема 2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока
Тема 3	Спортивно-оздоровительная деятельность	
Тема 3.1	Гимнастика с основами акробатики	21
Тема 3.2	Лёгкая атлетика	21
Тема 3.3.	Лыжные гонки	24
Тема 3.4.	Спортивные игры	36
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**7 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
Тема 1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Тема 2	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока
Тема 3	Спортивно-оздоровительная деятельность	
Тема 3.1	Гимнастика с основами акробатики	21
Тема 3.2	Лёгкая атлетика	27
Тема 3.3.	Лыжные гонки	18
Тема 3.4.	Спортивные игры	36
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**8 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
Тема 1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

Тема 2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
Тема 2.1	Гимнастика с основами акробатики	21
Тема 2.2	Лёгкая атлетика	27
Тема 2.3.	Лыжные гонки	18
Тема 2.4.	Спортивные игры	36
	<b>итого</b>	<b>102</b>

### 9 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
Тема 1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Тема 2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
Тема 2.1	Гимнастика с основами акробатики	14
Тема 2.2	Лёгкая атлетика	20
Тема 2.3.	Лыжные гонки	12
Тема 2.4.	Спортивные игры	22
	<b>итого</b>	<b>68</b>