

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.И. БОГАТЫРЯ"  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Рассмотрена

Руководителем МО

Е.Ю. Зинченко Зинченко Е.Ю.

Протокол № 4 от  
«22» августа 2023 г.

Согласована

Зам. директора по УВР

З. Н. Иванинская

«23» августа 2023 г.

Утверждена

Директор МБОУ «СОШ № 18 им. И.И. Богатыря»

г. Симферополя

С.А. Контровская

Приказ № 624 от «28» августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету Физическая культура

для 5 - 8 классов основанного общего образования

Уровень изучения предмета – базовый

Учителя: Тринко Н.Н., Зинченко Е.Ю., Боровкова А.А.

Симферополь, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО (утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. №287), ФООП ООО (утвержденная приказом Минпросвещения России от 16 ноября 2022 г. №993), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных

процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета "Физическая культура", придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел "Физическое совершенствование".

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль "Лыжные гонки" углубленным освоением содержания других инвариантных модулей ("Легкая атлетика", "Гимнастика", и "Спортивные игры").

*Вариативные модули* объединены модулем "Спорт", содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль "Спорт" может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание "Базовой физической подготовки".

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 – 9 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. (340 часов за 5 лет). Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

### **Знания о физической культуре.**

5 класс: Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

6 класс: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

7 класс: Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

8 класс: Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.

9 класс: Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

5 класс: Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

6 класс: Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

7 класс: Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью "индекса Кетле", "ортостатической пробы", "функциональной пробы со стандартной нагрузкой".

8 класс: Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

9 класс: Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

5 класс: Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения

утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

6 класс: Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

7 класс: Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

8 класс: Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

9 класс: Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

5 класс: Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль "Гимнастика".* Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги "скрестно", кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи".

*Модуль "Легкая атлетика".* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

*Модуль "Спортивные игры".*

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении "по прямой", "по кругу" и "змейкой", бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Модуль "Спорт". Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 класс: *Модуль "Гимнастика"* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом "согнув ноги" (мальчики) и способом "ноги врозь" (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

*Модуль "Легкая атлетика"*. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль "Спортивные игры"*.

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

*Модуль "Спорт"*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 класс: *Модуль "Гимнастика"*. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах

(мальчики). Лазанье по канату в два приема (мальчики).

*Модуль "Легкая атлетика"*. Бег с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги" и в высоту способом "перешагивание".

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль "Спортивные игры"*.

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики, технических действий спортивных игр.

*Модуль "Спорт"*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 класс: *Модуль "Гимнастика"*. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль "Легкая атлетика"*. Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись".

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

*Модуль "Спортивные игры"*.

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики, технических действий спортивных игр.

*Модуль "Спорт". Физическая подготовка* к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 класс: *Модуль "Гимнастика".* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

*Модуль "Легкая атлетика".* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами "прогнувшись" и "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание". Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль "Спортивные игры".*

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

*Модуль "Спорт". Физическая подготовка* к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время

совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

#### **Универсальные познавательные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении

здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;  
устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;  
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;  
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;  
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;  
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные коммуникативные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;  
вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;  
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;  
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;  
изучать и коллективно обсуждать технику "иллюстративного образца" разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;  
составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;  
активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;  
разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических

действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- *К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:*

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нем наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом "ноги врозь" (мальчики) и способом "напрыгивания с последующим спрыгиванием" (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноименным способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги";

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

- *К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:*

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их

историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- *К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:*

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие "техника физических упражнений", руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах

учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью "индекса Кетле" и "ортостатической пробы" (по образцу);  
выполнять лазанье по канату в два приема (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);  
выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);  
выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной местности;  
выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;  
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:  
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- *К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:*  
проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;  
анализировать понятие "всестороннее и гармоничное физическое развитие", раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;  
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;  
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;  
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);  
выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);  
выполнять прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;  
выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- *К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:*

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие "профессионально-прикладная физическая культура", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, "задержки дыхания", использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом "прогнувшись" (юноши);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

выполнять повороты кувырком, маятником;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

### Распределение учебного времени по физической культуре для 5 - 9 классов.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1.</b>	<b><i>Инвариантные модули</i></b>	<b>62</b>
1.1	Знания о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы самостоятельной деятельности.	в процессе уроков
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе уроков
1.4	<i>Модуль "Гимнастика".</i>	12
1.5	<i>Модуль "Легкая атлетика".</i>	20
1.6	<i>Модуль "Спортивные игры".</i> - Волейбол - Баскетбол	30
<b>2.</b>	<b><i>Вариативные модули</i></b>	<b>6</b>
2.1	<i>Модуль "Спорт"</i>	6
Итого:		<b>68</b>

### Распределение учебного материала в 5 - 9 классах

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-10	Модуль "Спорт"	6
11-16	Модуль "Легкая атлетика".	10
17-32	Модуль "Спортивные игры". (Волейбол)	16
33-46	Модуль "Спортивные игры". (Баскетбол)	14
47-58	Модуль "Гимнастика".	12

59-68	Модуль "Легкая атлетика".	10
-------	---------------------------	----

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник: Физическая культура 5-7 класс    Лях В.И.    «Просвещение»    2022г.  
 Учебник: Физическая культура 8- 9 класс    Лях В.И.    «Просвещение»    2018г.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

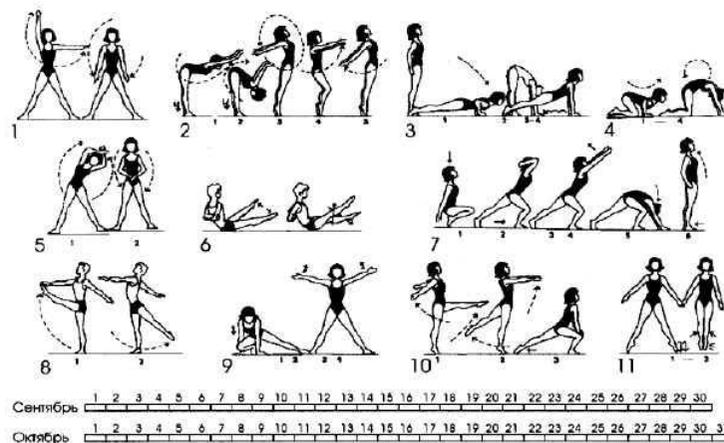
Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС.  
 Планирование учебной деятельности

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

## Д/З (Комплекс №1)

### КОМПЛЕКС 5.1



1. И.п.: широкая стойка ноги врозь. 1 – правая рука вверх, левая в сторону; 2 – и.п.; 3 – правая в сторону, левая вверх; 4 – и.п.

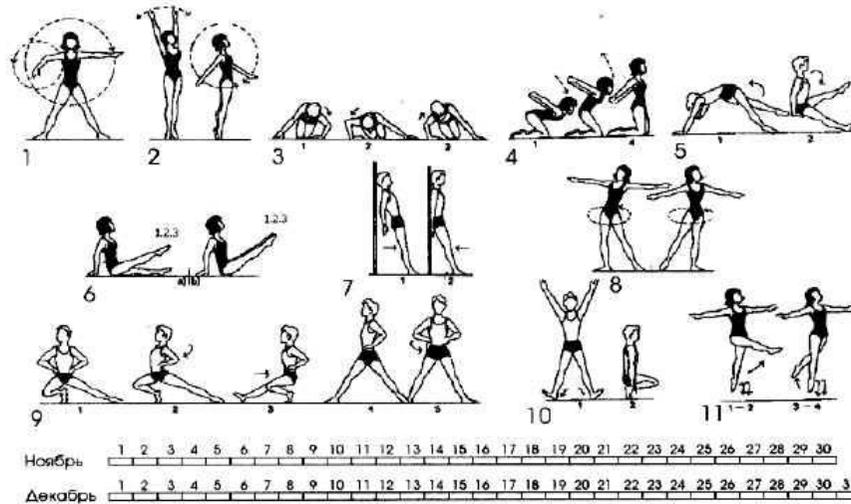
2. И.п. о.с.: 1 – наклон вперед прогнувшись, руки вперед; 2 – руки махом назад, спину согнуть; 3 – выпрямиться и подняться на носки с круговым движением руками вперед-вверх-назад; 4 – руки вперед, ноги согнуть, оставаясь на носках; 5 – выпрямить ноги в коленях и прогнуться в грудном отделе, отведя руки назад.

3. И.п. о.с.: 1 – упасть вперед на согнутые руки; 2 – перейти в упор лежа; 3–4 – переставляя руки, перейти в положение наклона вперед и выпрямиться.

4. И.п.: упор стоя на коленях. 1–2 – прогнуться в грудном отделе и приблизиться грудью к полу, согнув руки; 3–4 – выгнуть спину, прижав подбородок к груди, и выпрямить руки.
5. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки на животе ладонями друг на друге. 1 – наклон в сторону, скрестив руки над головой; 2 – и.п.
6. И.п.: сед, руки соединены за спиной (удерживаются за локти). "Ножницы" в горизонтальной плоскости.
7. И.п.: 1 – сед на пятки; 2 – выпад вперед, руки за голову с прогнутой спиной; 3–4 – руки вверх-назад; 5 – наклон; 6 – о.с.
8. И.п. о.с.: махи левой ногой в сочетании с маховыми движениями рук (левая рука вперед – левая нога назад).
9. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–2 – сгибая правую ногу, наклониться вперед и опустить руки на пол; 3–4 – и.п.
10. И.п. о.с.: 1 – мах ногой вперед, руками назад; 2 – нога назад, руки вперед; 3 – присед на правой, отставив левую как можно дальше назад.
11. И.п. о.с.: два прыжка ноги врозь, на третий – "хлопок" ногами.

№2

## КОМПЛЕКС 5.2

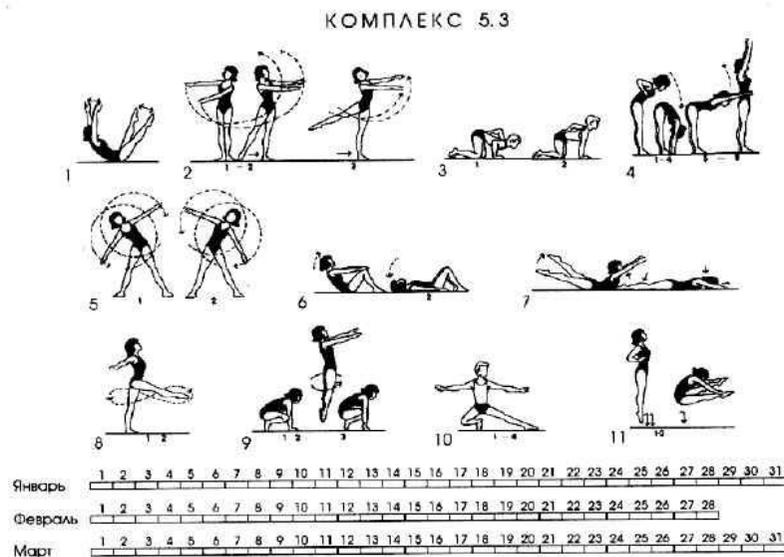


1. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Одновременное вращение в боковой плоскости левой рукой и правым предплечьем.
2. И.п.: ноги вместе, руки вверх. Одновременные круги руками в разных направлениях.
3. И.п.: упор стоя на коленях, руки шире плеч. Поочередное сгибание и выпрямление рук.
4. И.п.: стойка на коленях, руки соединены за спиной. 1–4 – наклон вперед прогнувшись. Поднимая руки вверх, вернуться в и.п.
5. И.п.: упор сзади ноги врозь. 1 – поворот налево, опираясь при этом, таз как можно выше; 2 – и.п.
6. И.п.: упор сзади. А) поднять прямую правую ногу и удерживать ее на 3 счета. Вернуться в и.п. Б) то же, но поднять обе ноги.
7. И.п.: стоя, прислонившись к стене, ноги на шаг от стены. 1 – прогнуться, опираясь о стену затылком; 2 – и.п.
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение тазом, стараясь плечи оставить на месте.
9. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – согнуть правую ногу и выполнить приседание с прямой спиной; 2 – поворот на носке правой ноги направо; 3 – перенести вес тела на левую ногу; 4 – встать, выпрямляя левую ногу; 5 – и.п.

10. И.п.: присед с прямой спиной. Выпрыгнуть вверх в стойку, руки в стороны-вверх, ноги в стороны на пятках.

11. И.п. о.с.: прыжки со сменой положения ног. 1–2 – правая нога впереди; 3–4 – левая нога сзади.

### №3



1. И.п.: сед. Принять положение угла и одновременно выполнять "ножницы": руками – горизонтальные; ногами – вертикальные.

2. И.п. о.с.: 1 – отвести прямые руки вправо; 2 – полшага левой ногой влево и мах руками влево-вверх; 3 – выполнить круг руками и отвести правую ногу сторону; 4 – и.п.

3. И.п.: упор стоя на коленях с опорой на одну руку, вторая рука на пояс. Отжимание на одной руке.

4. И.п. о.с.: 1–4 – медленно наклониться вперед как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать; 5–8 – поднимая руки вверх, прогнуться, а затем выпрямиться.

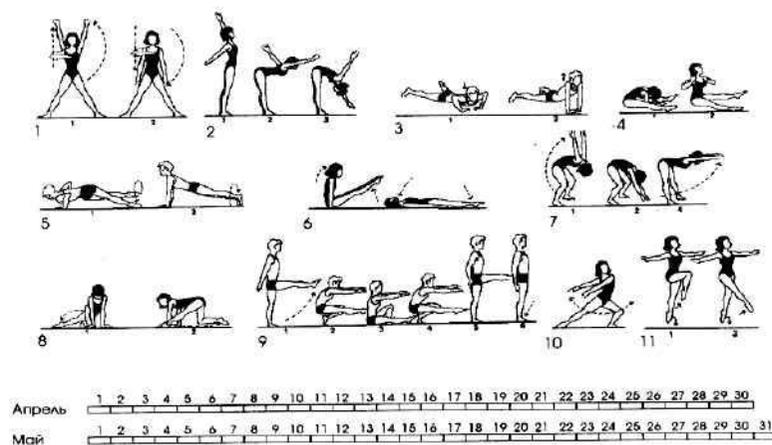
5. И.п.: широкая стойка ноги врозь. Наклоны в стороны с круговыми движениями руками на каждый наклон.

6. И.п.: лежа на спине со слегка согнутыми в коленях ногами. Поднимать и опускать туловище до касания ладонями коленей.

7. И.п.: лежа на животе, руки вверх. 1 – прогнуться, отведя руки назад; 2 – и.п.
8. И.п.: стойка ноги вместе, руки в стороны. Махи ногой по восьмерке.
9. И.п.: упор присев. Выпрыгнуть вверх с поворотом на 360° и вернуться в и.п.
10. И.п. о.с.: приседания на одной ноге, удерживая туловище вертикально и разводя руки в стороны.
11. И.п. о.с.: два прыжка на двух ногах, на третий – коснуться ступней руками.

№4

КОМПЛЕКС 5.4



1. И.п.: широкая стойка, ноги врозь. 1 – поднять руки вверх: левую – через сторону; правую – кистью вдоль средней линии тела; 2 – вернуться в и.п., выполняя те же движения.
2. И.п. о.с.: 1 – левую руку вверх, а правую отвести назад; 2 – наклон вперед прогнувшись, поменяв положение рук; 3 – наклон вперед, поменяв положение рук. Вернуться в о.с., выполняя движения в обратном порядке.
3. И.п.: упор лежа ноги врозь, пальцы рук касаются друг друга. Сгибания и разгибания рук.

4. И.п.: сед ноги врозь, руки к плечам. 1 – наклон вперед как можно глубже, не сгибая ноги в коленях; 2 – и.п.
5. И.п.: упор лежа. 1 – сгибая руки, завести правую ногу за левую как можно дальше; 2 – и.п.
6. И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – одновременно поднять туловище и ноги, опираясь на руки; 2 – и.п.
7. И.п.: широкая стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед. 1 – согнуть ноги в коленях, округлить спину и отвести руки как можно дальше назад; 2–4 и.п.
8. И.п.: упор стоя на коленях, левая нога в сторону на носок. 1 – завести прямую ногу за правую; 2 – и.п.
9. И.п. о.с.: 1 – правую ногу вперед; 2 – присед на левой, руки вперед; 3 – сесть на пол; 4–6 – вернуться в и.п.
10. И.п. о.с.: выпад влево – руки вправо. Плавно – в другую сторону.
11. И.п. о.с.: прыжки со сменой положения ног