



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено  
на заседании ПП  
социализации личности  
протокол № 1  
от 26. 08.2021 года

  
Сиротина Н.А.

Согласовано  
зам.директора  
«30» августа 2021 г.

  
Леванова С.Л.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
на уровень основного общего образования**

**Составитель:** учитель физкультуры  
Мустафин Марс Нажипович

2021 год

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

### *Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### *Регулятивные универсальные учебные действия:*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи

в учебном процессе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  
самостоятельно планировать пути достижения целей, 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.

*Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета:*

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 с 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, 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 легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *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;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
- 

### Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 5 -9класс

*Выпускник научится:*

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- изучить историю Олимпийского движения в России и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений;

#### **Уровень подготовки учащихся:**

Контрольные упражнения	Мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1500 метров	8.10	7.55	7.40	8.50	8.35	8.15
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16

Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	времени	-	-

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ***Знания о физической культуре***

Роль и значение занятий физической культурой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Понятие физического совершенствования человека. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкульт паузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

История развития физической культуры, спорта и Олимпийского движения. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

### ***Способы физической деятельности.***

Организация самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма. Освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах. Составление и

выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Отбор физических упражнений и регулировка физических нагрузок для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планирование содержания занятий, включение их в режим дня. Учет индивидуальных возможностей и особенностей организма. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Организация мониторинга физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценка текущего состояния организма. Определение тренирующего воздействия занятий физкультурой. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Определение индивидуальных режимов физической нагрузки. Контроль её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

### ***Физическое совершенствование.***

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

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных

систем организма. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Обогащение опыта совместной деятельности в организации и поведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

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

#### ***Модуль 1. Спортивные игры.***

##### ***Раздел «Футбол».***

Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, действия игроков в обороне. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

##### ***Раздел «Баскетбол».***

Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

##### ***Раздел «Волейбол»***

Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Освоение стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Овладение приемом и передачей мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; сверху двумя руками. Освоение нижней прямой подачи.

Передача и прием мяча после передвижения. Верхняя прямая подача.



Передача двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху за голову в опорном положении. Прямой нападающий удар.

Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Тактические действия в волейболе. Игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры «Поддай и попади», «Вызов номеров». Учебная игра «Пионербол».

## **Модуль 2. Самбо.**

### *Раздел «Гимнастика».*

Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

### *Раздел «Самбо».*

Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки : на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; вперед на руки прыжком, то же прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

## **Модуль 3. Лёгкая атлетика.**

Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

## **Модуль 4. «Лыжная подготовка»**

### *Раздел «Лыжная подготовка».*

Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двухшажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование- эстафеты

#### *Раздел «Гандбол».*

Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в гандболе, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Держание мяча. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча. Передача мяча согнутой рукой сверху. Броски в ворота с места. Штрафные броски. Обманные движения и финты. Техника защиты. Противодействия защитника броску мяча по воротам. Освоение тактических действий. Основные элементы техники игры вратаря.

Подвижные игры - «забеги за спину», «салки на спине», «паровоз» Двусторонняя игра.

#### *Модуль 5. Плавание.*

Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавками», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплыwanie учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

*Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.*

#### *Раздел «Основы пешеходного туризма».*

Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями для туристической подготовки. Отбор физических упражнений для туристической подготовки. Комплекс утренней зарядки для туриста. Техника безопасности и предупреждение травматизма в пешем туристическом походе. Ознакомление с правилами поведения при проведении пешего туристического похода, со способами оказания первой медицинской помощи при кровотечениях, повреждениях кожного покрова, солнечном и тепловом ударе, отравлениях. Выбор и обеззараживание воды. Освоение действий при транспортировке пострадавшего. Разработка и изучение маршрута, распределение обязанностей, подготовка снаряжения и питания. Освоение действий при укладке рюкзака и установки палатки. Освоение движения цепочкой, обеспечение страховки и самостраховки. Упражнения в ориентировании по компасу и солнцу днем. Физические упражнения для туристической

подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Основы организации стоянки в туристическом походе. Выбор места стоянки, установка палатки, разведение костра, правила приготовления пищи на костре. Гигиена туриста и туристский быт. Меры предупреждения опасности в пешем туристическом походе. Правила организации, техника безопасности и первая медицинская помощь при проведении пеших туристических походов. Игра «Что взять с собой в поход».

### ***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Тематическое планирование по физической культуре для 5-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного

предмета обеспечивает реализацию следующих **целевых приоритетов** воспитания обучающихся ООО (СОО):

Развитие ценностного отношения:

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

#### Распределение часов по модулям, разделам и классам

Части	Модули	Разделы	Количество часов по классам				
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол	6	6	6	6	6
		Баскетбол	14	14	14	14	14
		Волейбол	13	13	13	13	10
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика	17	17	17	17	17
		Самбо	6	6	6	6	6
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
Вариативная часть	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
		Гандбол	6	6	6	6	6
	Модуль 5. Плавание	Плавание	6	6	6	6	6
	Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	Основы пешеходного туризма	4	4	4	4	4
Общее количество часов за год			105	105	105	105	102

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств	Необходимое количество
1	Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	

1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ( № 1897 от 17.12.2010 г.)	Д
1.2	Примерная программа по физической культуре для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)	Д
1.3	Физкультура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е.испр. – Волгоград: Учитель, 2016. – 169с.	Д
1.4.	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) ; под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016 . -239 с.	Д
1.5.	Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2015 . - 256 с.	Д
1.6.	Лях.В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – 3-е изд., перераб и доп.. – М.: Просвещение, 2014. – 208 с.	Д
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
<b>2</b>	<b>Наглядно-методическое обеспечение</b>	
2.1	Таблицы по нормативам физического развития и физической подготовленности	Д
2.2	Плакаты методические	Д
2.3	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д
	<b>Материально- техническое обеспечение</b>	
<b>3</b>	<b>Спортивный инвентарь</b>	
3.1	Щит баскетбольный игровой (комплект)	Д
3.2	Стенка гимнастическая	Г
3.3	Скамейки гимнастические	Г
3.4	Перекладина гимнастическая	Д
3.5	Канат для лазания	Д
3.6	Обручи гимнастические	Г
3.7	Комплект матов гимнастических	Г
3.8	Гимнастические палки	К
3.9	Скакалки	К
3.10	Набор для подвижных игр	К
3.11	Аптечка медицинская	Д
3.12	Стол для настольного тенниса	Г
3.13	Комплект для настольного тенниса	Г
3.14	Мячи футбольные	К
3.15	Мячи баскетбольные	К

3.16	Мячи волейбольные	К
3.17	Мяч гандбольный	Г
3.18	Сетка волейбольная	Д
3.19	Мячи для метания	Г
3.20	Набивные мячи	Г
3.21	Стойки для прыжков в высоту	Д
3.22	Брусья	Д
3.23	Конь гимнастический	Д
3.24	Козел гимнастический	Д
3.25	Мост гимнастический (подкидной)	Д
3.26	Стартовые колодки	Г
3.27	Эспандер универсальный	Д
3.28	Степ-скамейки	Г
3.29	Лыжи	К
3.30	Лыжные ботинки	К
3.31	Лыжные палки	К
3.32	Спортивная форма	К
3.33	Аппаратура для музыкального сопровождения	Д
3.34	Сетка заградительная	Д
3.35	Персональный компьютер	Д
3.36	Флажки	К
3.37	Рулетки	
3.38	Секундомеры	
<b>4.</b>	<b>Спортсооружения</b>	
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	
4.2	Кабинет учителя	
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	
4.4	Лыжная база	
4.5	Помещения для переодевания обучающихся	
	Душевые	
	Легкоатлетическая дорожка	Д
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
	Гимнастический городок	Д
	Полоса препятствий	Д
	Лыжная трасса	Д