

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
МБОУ «Златоруновская СОШ им. ГСС
К. Ф. Белошапкина»
протокол № 1
от «29» августа 2022 г

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР
МБОУ «Златоруновская СОШ им. ГСС
К. Ф. Белошапкина»
Лукашов М. В. 
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
директор
МБОУ «Златоруновская СОШ
им. ГСС К. Ф. Белошапкина»
Бутотова Г. А. 
«31» августа 2022 г.



Рабочая программа по физкультуре
5 -9 класс

Разработчик:
Черненко А.Н.,
учитель физкультуры

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Класс/предметы	Предметные результаты (уровни)			УУД (сквозная ИКТ-компетентность)				
	Ученик научится	Ученик будет иметь возможность	Система оценивания	Личностные	Регулятивные	Коммуникативные	Познавательные	Система оценивания
Физическая культура								
5 класс	<ul style="list-style-type: none"> владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической 	владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	Отметочная (5-ти бальная), учет достижений учащегося	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия умение планировать режим дня,	<ul style="list-style-type: none"> владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, 	находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе, познавательной деятельности;	Портфолио, рейтинговая оценка, ранжированная оценка

	культуре.							
6-7 класс	<ul style="list-style-type: none"> • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<p>1. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности</p> <p>2. организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности</p>		<ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного 	<ul style="list-style-type: none"> • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. 	находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, 	

				отношения к окружающим.			анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	
8 класс	<p>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p>	преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;					<p>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p>	
9 класс	- рассматривать физическую культуру	руководствоваться			- тестировать показатели		разрабатывать содержание	

	<p>как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и</p>	<p>правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по</p>			<p>физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p>		<p>самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p>	
--	---	---	--	--	---	--	---	--

	<p>учебной деятельности;</p> <p>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения</p>	<p>обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>- характеризовать исторически</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>тренировочных дистанций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>е вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - вести дневник по физической деятельности 						
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>туристическ их походов, обеспечивать их оздоровитель ную направленно сть; - проводить восстановите льные мероприятия с использован ием банных процедур и сеансов оздоровитель ного массажа; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуаль ных отклонений в показателях - осуществляют</p>						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

		ь судейство по одному из осваиваемых видов спорта;							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал усваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Водные процедуры.

Лёгкая атлетика. 17 часов.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Повторение и совершенствование низкого старта. Обучение и совершенствование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника метания малого мяча. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). Финиширование. Эстафетный бег.

Лапта. 20 часов.

Техника безопасности при занятиях лаптой. Правила игры. Обучение и совершенствование ловле мяча одной и двумя руками. Обучение и совершенствование ударов битой по мячу способом сбоку. Обучение и совершенствование индивидуальным тактическим действиям в защите.

Баскетбол. 15 часов.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Повторение и совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Броски и передача мяча разными способами на месте. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Гимнастика. 14 часов.

Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Девочки: упражнения на гимнастической скамейке. Обучение и совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину мальчики, прыжок углом девочки. Комбинации из кувырков. Лазание по канату в два приёма.

Волейбол. 15 часов.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Стойки и перемещения игрока. Передача над собой во встречных колоннах. Обучение и совершенствование нижней прямой подачи. Приём подачи. Обучение верхней передаче в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка. 21 час.

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. Разучивание и повторение попеременного двухшажного хода. Повторение поворотов переступанием в движении. Подъем «полуёлочкой». Одновременный безшажный ход. Разучивание и повторение техники спусков со склона до 45° в средней стойке.

3. Тематическое планирование

Класс	№	Наименование разделов	Количество часов	Количество контрольных работ
5	1	Легкая атлетика	16	
	2	Гимнастика	12	
	3	Лыжная подготовка	15	
	4.	Спортивные игры: волейбол	12	
		баскетбол	13	
	5.	лапта	20	
	6	ОФП	14	
		Итого	102	
6	1.	Легкая атлетика	18	
	2.	Гимнастика	14	
	3.	Лыжная подготовка	21	
	4.	Спортивные игры: всего	28	
		волейбол	15	
		баскетбол	13	
	5.	лапта	21	
	Итого	102		
7	1.	Легкая атлетика	18	
	2.	Гимнастика	14	
	3.	Лыжная подготовка	21	
	4.	Спортивные игры: всего	28	
		волейбол	15	
		баскетбол	13	
	5.	лапта	21	
	Итого	102		
8	1.	Легкая атлетика	18	
	2.	Гимнастика	14	
	3.	Лыжная подготовка	21	
	4.	Спортивные игры: всего	28	

		волейбол	15	
		баскетбол	13	
	5.	лапта	21	
	Итого		102	
9	1.	Легкая атлетика	18	
	2.	Гимнастика	14	
	3.	Лыжная подготовка	21	
	4.	Спортивные игры: всего	28	
		волейбол	15	
		баскетбол	13	
	5.	лапта	18	
	Итого		102	
	Всего		510	

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1 к Рабочей программе
по физической культуре 5-9 класс от 2020**

Тематическое планирование

Класс	№	Наименование разделов	Количество часов	Модуль воспитательной работы	Количество контрольных работ
5	1	Легкая атлетика	16	<i>День знаний. Осенний День Здоровья Кросс – нации День Победы советского народа в Великой Отечественной войне.</i>	
	2	Гимнастика	12	<i>День защитника Отечества Спортивные состязания (23 февраля)</i>	
	3	Лыжная подготовка	15	<i>День здоровья «Зимние забавы»</i>	
	4.	Спортивные игры: волейбол	12		

		баскетбол	13	<i>Организация участия школьников во Всероссийской олимпиаде по физической культуре</i> <i>Международный День толерантности</i>	
	5.	лапта	20		
	6	ОФП	14	<i>Гагаринский урок «Космос - это мы».</i>	
		Итого	102		
6	1.	Легкая атлетика	18	<i>День Знаний Мероприятия безопасности</i>	
	2.	Гимнастика	14		
	3.	Лыжная подготовка	21	<i>День здоровья «Зимние забавы» День защитника Отечества Спортивные состязания (23 февраля)</i>	
	4.	Спортивные игры: всего волейбол баскетбол	28 15 13	<i>Международный День толерантности</i> <i>Ежегодная Всероссийская акция «Будь здоров!»</i>	
	5.	лапта	21	<i>Мероприятия</i>	

				<i>безопасности</i>	
	Итого		102		
7	1.	Легкая атлетика	18	<i>День Знаний</i>	
	2.	Гимнастика	14		
	3.	Лыжная подготовка	21	<i>День здоровья «Зимние забавы» Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России – 2022!» День защитника Отечества Спортивные состязания (23 февраля)</i>	
	4.	Спортивные игры: всего волейбол баскетбол	28 15 13	<i>Международный День толерантности Ежегодная Всероссийская акция «Будь здоров!»</i>	
	5.	лапта	21	<i>Мероприятия безопасности Всероссийская акция, посвященная Дню защиты детей</i>	
	Итого		102		
8	1.	Легкая атлетика	18	<i>День Знаний</i>	

				<p><i>Ежегодная Всероссийская акция «Добрые уроки!»</i></p> <p><i>Осенний День Здоровья</i></p>	
	2.	Гимнастика	14	<p><i>Международный День толерантности</i></p> <p><i>Всероссийская акция, посвященная Дню защиты прав человека</i></p> <p><i>Международный день добровольцев в России</i></p>	
	3.	Лыжная подготовка	21	<p><i>День защитника Отечества. Спортивные соревнования (23 февраля)</i></p>	
	4.	Спортивные игры: всего волейбол баскетбол	28 15 13		
	5.	лапта	21	<p><i>Всероссийская акция, посвященная Дню защиты детей</i></p>	
	Итого		102		
9	1.	Легкая атлетика	18	<p><i>День знаний. Осенний День Здоровья. Кросс – нации Организация участия школьников во Всероссийской олимпиаде по физической культуре</i></p>	

	2.	Гимнастика	14	<i>Международный День толерантности</i>	
	3.	Лыжная подготовка	21	<i>День здоровья «Зимние забавы»</i>	
	4.	Спортивные игры: всего волейбол баскетбол	28 15 13	<i>Международный День толерантности</i>	
	5.	лапта	18	<i>День Победы советского народа в Великой Отечественной войне.</i>	
	Итого		102		
	Всего		510		

