

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области "Гимназия №8"**

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«Рассмотрено»</b><br>Руководитель МО<br><br>Золотарева Е.В.<br><br>Протокол №1<br>от «31» августа 2022г. | <b>«Рассмотрено»</b><br>на заседании<br>педагогического совета<br><br>Протокол № 1<br>от «31» августа 2022г. | <b>«Утверждаю»</b><br>Директор ГАОУ СО «Гимназия №8»<br><br>Филимонова З.В.<br><br>Приказ №276-од<br>от «31» августа 2022г. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 5-9 классов  
на 2022/2023 учебный год

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Лухтанова Ирина Анатольевна  
учитель физической культуры  
без категории

Василевская Анна Павловна  
Учитель физической культуры  
Без категории

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.). Программа направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса и климатическими условиями.

Рабочая программа составлена для обучающихся 5-9 классов Государственного автономного общеобразовательного учреждения Саратовской области «Гимназия №8» по предмету «Физическая культура».

В связи с принятием Федерального закона от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" рабочая программа воспитания в ГАОУ СО «Гимназия №8» реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности. В урочной деятельности с 2021 учебного года по предмету физическая культура реализуется модуль «Школьный урок».

Гимназия является инновационным образовательным учреждением и реализует основные общеобразовательные программы, начального, основного общего и среднего общего образования, которые обеспечивают дополнительную (углубленную) подготовку по предметам гуманитарного профиля. Согласно программе развития гимназии в качестве высших ценностей определены: ребенок и знания. Цель гимназического образования – воспитание личности ребенка, владеющей качественным образованием, способной быть успешно реализованной в современном обществе.

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 рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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 рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования. Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний,

способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

Уроки физической культуры планируются из расчета 2 часа в неделю поставленных в расписании по 1 часу каждый (68 часов в год из расчета 34 учебных недель).

## **2. Учебно-тематический план 5 класс.**

| № | Учебные разделы и темы | Кол-во | Вид | Использ | Использование | Реализация |
|---|------------------------|--------|-----|---------|---------------|------------|
|---|------------------------|--------|-----|---------|---------------|------------|

|   |                                                                                        | часов | занятий            | ование<br>ИКТ | проектной<br>деятельности | программы<br>воспитания      |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|---------------|---------------------------|------------------------------|
|   | <b>Раздел 1</b><br>Знания о физической культуре                                        | 2     | Теория             | РЭШ           |                           |                              |
|   | Раздел 2<br>Способы самостоятельной<br>деятельности.                                   | 2     | Теория<br>Практика | РЭШ           |                           | Модуль<br>«Школьный<br>урок» |
|   | Раздел 3<br>Физическое совершенствование.                                              |       |                    |               |                           |                              |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная<br>деятельность.                                          | 1     | Теория<br>Практика | РЭШ           |                           | Модуль<br>«Школьный<br>урок» |
| 2 | Спортивно-оздоровительная<br>деятельность.                                             | 1     | Теория<br>Практика | РЭШ           |                           | Модуль<br>«Школьный<br>урок» |
| 3 | Модуль «Гимнастика».                                                                   | 12    | Практика           |               |                           | Модуль<br>«Школьный<br>урок» |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика                                                                | 16    | Практика           |               | презентация               | Модуль<br>«Школьный<br>урок» |
| 5 | Модуль «Спортивные игры».<br>Баскетбол.                                                | 12    | Практика           |               | презентация               | Модуль<br>«Школьный<br>урок» |
| 6 | Волейбол                                                                               | 12    | Практика           |               | презентация               | Модуль<br>«Школьный<br>урок» |
| 7 | Модуль «Спорт».<br>Физическая подготовка к<br>выполнению нормативов<br>комплекса ГТО . | 10    | Практика           | gto.ru        |                           | Модуль<br>«Школьный<br>урок» |
|   | Итого                                                                                  | 68    |                    |               |                           |                              |

#### Учебно-тематический план 6 класс.

| № | Учебные разделы и темы                            | Кол-во<br>часов | Вид<br>занятий     | Использ<br>ование<br>ИКТ | Использование<br>проектной<br>деятельности | Реализация<br>программы<br>воспитания |
|---|---------------------------------------------------|-----------------|--------------------|--------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|
|   | <b>Раздел 1</b> Знания о физической<br>культуре   | 2               | Теория             | РЭШ                      |                                            |                                       |
|   | Раздел 2 Способы самостоятельной<br>деятельности. | 2               | Теория<br>Практика | РЭШ                      |                                            | Модуль<br>«Школьный<br>урок»          |
|   | Раздел 3 Физическое<br>совершенствование.         |                 |                    |                          |                                            |                                       |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная<br>деятельность.     | 1               | Теория<br>Практика | РЭШ                      |                                            | Модуль<br>«Школьный<br>урок»          |
| 2 | Спортивно-оздоровительная<br>деятельность.        | 1               | Теория<br>Практика | РЭШ                      |                                            | Модуль<br>«Школьный<br>урок»          |
| 3 | Модуль «Гимнастика».                              | 10              | Практика           |                          |                                            | Модуль<br>«Школьный<br>урок»          |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика                           | 16              | Практика           |                          | презентация                                | Модуль<br>«Школьный                   |

|   |                                                                               |    |          |        |             |                        |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|----|----------|--------|-------------|------------------------|
|   |                                                                               |    |          |        |             | урок»                  |
| 5 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.                                          | 14 | Практика |        | презентация | Модуль «Школьный урок» |
| 6 | Волейбол                                                                      | 12 | Практика |        | презентация | Модуль «Школьный урок» |
| 7 | Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО . | 10 | Практика | gto.ru |             | Модуль «Школьный урок» |
|   | Итого                                                                         | 68 |          |        |             |                        |

#### Учебно-тематический план 7 класс.

| № | Учебные разделы и темы                                                        | Кол-во часов | Вид занятий        | Использование ИКТ | Использование проектной деятельности | Реализация программы воспитания |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
|   | <b>Раздел 1</b> Знания о физической культуре                                  | 2            | Теория             | РЭШ               |                                      |                                 |
|   | Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности.                                | 2            | Теория<br>Практика | РЭШ               |                                      | Модуль «Школьный урок»          |
|   | Раздел 3 Физическое совершенствование.                                        |              |                    |                   |                                      |                                 |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность.                                    | 1            | Теория<br>Практика | РЭШ               |                                      | Модуль «Школьный урок»          |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность.                                       | 1            | Теория<br>Практика | РЭШ               |                                      | Модуль «Школьный урок»          |
| 3 | Модуль «Гимнастика».                                                          | 8            | Практика           |                   |                                      | Модуль «Школьный урок»          |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика                                                       | 16           | Практика           |                   | презентация                          | Модуль «Школьный урок»          |
| 5 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.                                          | 14           | Практика           |                   | презентация                          | Модуль «Школьный урок»          |
| 6 | Волейбол                                                                      | 14           | Практика           |                   | презентация                          | Модуль «Школьный урок»          |
| 7 | Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО . | 10           | Практика           | gto.ru            |                                      | Модуль «Школьный урок»          |
|   | Итого                                                                         | 68           |                    |                   |                                      |                                 |

#### Учебно-тематический план 8 класс.

| № | Учебные разделы и темы | Кол-во часов | Вид занятий | Использование | Использование проектной | Реализация программы |
|---|------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------------------|----------------------|
|---|------------------------|--------------|-------------|---------------|-------------------------|----------------------|

|   |                                                                               |    |                    |        |              |                           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|--------|--------------|---------------------------|
|   |                                                                               |    |                    | ИКТ    | деятельности | воспитания                |
|   | <b>Раздел 1</b> Знания о физической культуре                                  | 2  | Теория             | РЭШ    |              |                           |
|   | Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности.                                | 2  | Теория<br>Практика | РЭШ    |              | Модуль<br>«Школьный урок» |
|   | Раздел3 Физическое совершенствование.                                         |    |                    |        |              |                           |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность.                                    | 1  | Теория<br>Практика | РЭШ    |              | Модуль<br>«Школьный урок» |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность.                                       | 1  | Теория<br>Практика | РЭШ    |              | Модуль<br>«Школьный урок» |
| 3 | Модуль «Гимнастика».                                                          | 8  | Практика           |        |              | Модуль<br>«Школьный урок» |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика                                                       | 16 | Практика           |        | презентация  | Модуль<br>«Школьный урок» |
| 5 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.                                          | 14 | Практика           |        | презентация  | Модуль<br>«Школьный урок» |
| 6 | Волейбол                                                                      | 14 | Практика           |        | презентация  | Модуль<br>«Школьный урок» |
| 7 | Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО . | 10 | Практика           | gto.ru |              | Модуль<br>«Школьный урок» |
|   | Итого                                                                         | 68 |                    |        |              |                           |

#### Учебно-тематический план 9 класс.

| № | Учебные разделы и темы                         | Кол-во часов | Вид занятий        | Использование ИКТ | Использование проектной деятельности | Реализация программы воспитания |
|---|------------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
|   | <b>Раздел 1</b> Знания о физической культуре   | 2            | Теория             | РЭШ               |                                      |                                 |
|   | Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности. | 2            | Теория<br>Практика | РЭШ               |                                      | Модуль<br>«Школьный урок»       |
|   | Раздел3 Физическое совершенствование.          |              |                    |                   |                                      |                                 |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность.     | 1            | Теория<br>Практика | РЭШ               |                                      | Модуль<br>«Школьный урок»       |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность.        | 1            | Теория<br>Практика | РЭШ               |                                      | Модуль<br>«Школьный урок»       |
| 3 | Модуль «Гимнастика».                           | 8            | Практика           |                   |                                      | Модуль<br>«Школьный урок»       |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика                        | 16           | Практика           |                   | презентация                          | Модуль<br>«Школьный урок»       |

|   |                                                                               |    |          |        |             |                        |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|----|----------|--------|-------------|------------------------|
| 5 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.                                          | 14 | Практика |        | презентация | Модуль «Школьный урок» |
| 6 | Волейбол                                                                      | 14 | Практика |        | презентация | Модуль «Школьный урок» |
| 7 | Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО . | 10 | Практика | gto.ru |             | Модуль «Школьный урок» |
|   | Итого                                                                         | 68 |          |        |             |                        |

### 3. Содержание тем учебного предмета

#### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** 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.

#### **Способы самостоятельной деятельности.**

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.

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* 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 против утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым



и левым боком; лазанье по канату. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая 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»; прыжки с места. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх 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; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, 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.

## **6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** 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.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её 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. **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. 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.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз

(девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая 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 длину с места; 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 приёмов.

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой 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.

## **7 КЛАСС.**

**Знания о физической культуре.** 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.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её 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».

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

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.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. 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 приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая 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».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*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 приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы 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 приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, 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**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** 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 учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. 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). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)

*. Модуль «Лёгкая 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 лёгкой 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 приёмов.

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 приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, 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.

## 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** 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.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы 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.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. 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 вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; 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.

**Ценностные ориентиры.** Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в ГАОУ СА «Гимназия № 8» – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм и духовных традиций России, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, ответственности, правосознания, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, умение при любых неблагоприятных условиях и в самых экстремальных ситуациях сохранять уважение друг к другу, взаимопонимание, стремление к взаимодействию.

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому стандарту, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности.

### **Модуль «Школьный урок»**

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение дискуссии которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

Реализация модуля осуществляется посредством ориентирования воспитательной цели урока на формирование духовной и нравственной культуры обучающихся, приобщение их к нравственным ценностям.

#### 4. Календарно- тематический план.

##### Календарно- тематический план 5 классов.

| №<br>урока | Тема урока                                                                                       | Дата план    | Фактически |    |    |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|----|----|
|            |                                                                                                  |              | 5а         | 5б | 5в |
| I четверть |                                                                                                  |              |            |    |    |
| 1.         | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Высокий старт. Эстафета              | 01.09-03.09  |            |    |    |
| 2.         | Правила выбора одежды и обуви на занятиях физической культуры. Высокий старт. Бег 30м.           | 05.09-10.09  |            |    |    |
| 3.         | Низкий старт. Бег 60 м.                                                                          | 05.09-10.09  |            |    |    |
| 4.         | Прыжки в длину с места (норматив ГТО)                                                            | 12.09-17.09  |            |    |    |
| 5.         | Бег 60 м. Модуль «Школьный урок» «Здоровый образ жизни».                                         | 12.09-17.09  |            |    |    |
| 6.         | Метание мяча с разбега.                                                                          | 19.09-24.09  |            |    |    |
| 7.         | Метание мяча с разбега (норматив ГТО).                                                           | 19.09-24.09. |            |    |    |
| 8.         | Подтягивание на перекладине (ГТО).                                                               | 26.09-01.10  |            |    |    |
| 9.         | Бег 1000м. Развитие выносливости.                                                                | 26.09-01.10  |            |    |    |
| 10.        | Бег 1500 м.                                                                                      | 03.10-03.10  |            |    |    |
| 11.        | Поднимание туловища за 1 мин.                                                                    | 03.10-08.09  |            |    |    |
| 12.        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (норматив ГТО) . Игра «Пионербол».                        | 10.10-15.10  |            |    |    |
| 13.        | Провести тест на гибкость (норматив ГТО). Игра «Перестрелка».                                    | 10.10-15.10  |            |    |    |
| 14.        | Челночный бег 3 по 10м.                                                                          | 17.10-22.10  |            |    |    |
| 15.        | Ловля и передача мяча в баскетболе. Ведение и передача мяча в движении.                          | 17.10-22.10  |            |    |    |
| 16.        | Броски по кольцу после ведения. Правила оказания ПМП.                                            | 24.10-28.10  |            |    |    |
| 17.        | Эстафета с элементами баскетбола. Подведение итогов I четверти.                                  | 24.10-28.10  |            |    |    |
|            | II четверть                                                                                      |              |            |    |    |
| 18.        | Беседа по технике безопасности на занятиях гимнастики. Комплекс подбора упражнений типа зарядки. | 07.11-12.11  |            |    |    |
| 19.        | Кувырок вперед и назад.                                                                          | 07.11-12.11  |            |    |    |
| 20.        | Стойка на лопатках.                                                                              | 14.11-19.11  |            |    |    |
| 21.        | Гимнастический мост. Модуль «Школьный урок» Воспитание взаимопомощи, взаимопонимания.            | 14.11-19.11  |            |    |    |
| 22.        | Акробатическое соединение.                                                                       | 21.11-26.11  |            |    |    |
| 23.        | Упражнения и комбинация на равновесие.                                                           | 21.11-26.11  |            |    |    |
| 24.        | Лазание по канату. Комплекс корригирующих упражнений на осанку.                                  | 29.11-03.12  |            |    |    |

|     |                                                                                                                                      |             |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|--|
| 25. | Лазание по канату. Олимпийское движение.                                                                                             | 29.11-03.12 |  |  |  |
| 26. | Лазание по канату.                                                                                                                   | 05.12-10.12 |  |  |  |
| 27. | Гимнастическая эстафета.                                                                                                             | 05.12-10.12 |  |  |  |
| 28. | Прыжки со скакалкой. Модуль «Школьный урок». Воспитание трудолюбия и стремления к творчеству.                                        | 12.12-17.12 |  |  |  |
| 29. | Элементы полосы препятствия.                                                                                                         | 12.12-17.12 |  |  |  |
| 30. | Преодоление гимнастической полосы препятствия (5-6 препятствий).                                                                     | 19.12-24.12 |  |  |  |
| 31. | Поднимание ног до угла 90 градусов на гимнастической стенке.                                                                         | 19.12-24.12 |  |  |  |
| 32. | Подведение итогов II четверти.                                                                                                       | 26.12-28.12 |  |  |  |
|     | III четверть                                                                                                                         |             |  |  |  |
| 33. | Беседа по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и перемещения, остановки и повороты в баскетболе. Эстафета с мячами. | 09.01-14.11 |  |  |  |
| 34. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.                                                                                         | 09.01-14.01 |  |  |  |
| 35. | Передача одной от плеча. Игра «Передал - садись».                                                                                    | 16.01-21.01 |  |  |  |
| 36. | Передача мяча в движении. Игра «Борьба за мяч».                                                                                      | 16.01-21.01 |  |  |  |
| 37. | Ведение мяча в движении. Эстафета с ведением мяча. Модуль «Школьный урок». Воспитание чувства коллективизма.                         | 23.01-28.01 |  |  |  |
| 38. | Броски мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу».                                                                                              | 23.01-28.01 |  |  |  |
| 39. | . Броски мяча в кольцо после ведения.                                                                                                | 30.01-04.02 |  |  |  |
| 40. | Штрафные броски.                                                                                                                     | 30.01-04.02 |  |  |  |
| 41. | Учебная игра в баскетбол. Правила игры в баскетбол.                                                                                  | 06.02-11.02 |  |  |  |
| 42. | Учебная игра. Модуль «Школьный урок». Воспитания доброжелательного, уважительного отношения к окружающим.                            | 06.02-11.02 |  |  |  |
| 43. | Стойки, перемещения в волейболе. Эстафета с мячами.                                                                                  | 13.02-18.02 |  |  |  |
| 44. | Передача мяча сверху.                                                                                                                | 13.02-18.02 |  |  |  |
| 45. | Игра «Перестрелка». Модуль «Школьный урок». Воспитание патриотизма.                                                                  | 20.02-25.02 |  |  |  |
| 46. | Передача мяча снизу.                                                                                                                 | 20.02-25.02 |  |  |  |
| 47. | Подача мяча.                                                                                                                         | 27.02-04.03 |  |  |  |
| 48. | Прием подачи мяча.                                                                                                                   | 27.02-04.03 |  |  |  |
| 49. | Нападающий удар. Игра «Пионербол».                                                                                                   | 06.03-11.03 |  |  |  |
| 50. | Игра «Пионербол». Модуль «Школьный урок». Воспитание чувства товарищества.                                                           | 06.03-11.03 |  |  |  |



|     |                                                                                        |             |  |  |       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|-------|
| 51. | Учебная игра. Правила игры в волейбол.                                                 | 13.03-18.03 |  |  |       |
| 52. | Учебная игра. Судейство игры в волейбол.                                               | 13.03-18.03 |  |  |       |
| 53. | Учебная игра. Подведение итогов III четверти.                                          | 20.03-23.03 |  |  |       |
|     | IV четверть                                                                            |             |  |  |       |
| 54. | Беседа по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийские игры.            | 03.04-08.04 |  |  |       |
| 55. | Прыжки в длину с места (норматив ГТО).                                                 | 03.04-08.04 |  |  |       |
| 56. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(норматив ГТО)                                  | 10.04-15.04 |  |  |       |
| 57. | Поднимание туловища за 1 мин. (норматив ГТО).                                          | 10.04-15.04 |  |  | ————— |
| 58. | Провести тест на гибкость (норматив ГТО). Встречная эстафета.                          | 17.04-22.04 |  |  |       |
| 59. | Челночный бег 3 по 10 м. (норматив ГТО)                                                | 17.04-22.04 |  |  |       |
| 60. | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60м                                                | 24.04-29.04 |  |  |       |
| 61. | Бег 60 м на результат (норматив ГТО).                                                  | 24.04-29.04 |  |  |       |
| 62. | Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Бег 500 м                                            | 01.05-06.05 |  |  |       |
| 63. | Метание мяча (норматив ГТО).                                                           | 01.05-06.05 |  |  |       |
| 64. | Бег 1000 м. Модуль «Школьный урок» «Здоровый образ жизни».                             | 08.05-13.05 |  |  |       |
| 65. | Бег 1500м.(норматив ГТО).                                                              | 08.05-13.05 |  |  |       |
| 66. | Подтягивание на перекладине.                                                           | 15.05-20.05 |  |  |       |
| 67. | Развитие силы. Поднимание ног до угла 90 градусов из виса.                             | 15.05-20.05 |  |  |       |
| 68. | Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности. Эстафета с этапами. | 22.05-27.05 |  |  |       |
| 69. | Круговая эстафета. Подведение итогов за год.                                           | 22.05-31.05 |  |  |       |

## 5. Требования к уровню подготовки обучающихся.

По завершении обучения в 5-9 классе по предмету «Физическая культура» должны быть достигнуты определённые **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 своё 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 учётом 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; 6 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 её 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 определённых 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; 6 наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её 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; 6 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 своё право и право других на ошибку, право на её 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 приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 класс.**

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 её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём 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 физкультминуток, 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 спрыгивание» (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 разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с места;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 6 класс

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 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;
- готовить 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 физкультминуток 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 учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (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; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- 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 (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **7 класс**

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 школьников, 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 приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- 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 и использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

### **8 класс**

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 прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, 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;
- 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);  
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **9 класс**

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», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы 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 вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, 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 учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 6. Информационно - методическое обеспечение.

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2021. (Стандарты третьего поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2021 г. - (Стандарты третьего поколения).

3. Физическая культура. 5 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2016;

4. Физическая культура. 6-7 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2016;

5. Физическая культура. 8-9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2016.

### Учебно-практическое оборудование

*Перекладина гимнастическая (пристеночная)*

*Стенка гимнастическая*

*Скамейка гимнастическая жесткая*

*Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, баскетбольные щиты)*

*Мостик гимнастический*

*Канат для лазания*

*Палки гимнастические*

*Шахматы (с доской)*

*Шашки (с доской)*

*Скакалки взрослые*

*Скакалки длинные*

*Маты гимнастические*

*Обручи малые и большие*

*Футбольные мячи*

*Волейбольные мячи*

*Баскетбольные мячи №6, №7*

*Теннисные мячи*

*Аптечка*

*Гантели (1кг, 2кг, 3кг)*

*Набивные мячи (1 кг)*

*Эстафетные палочки*

*Номера нагрудные*

*Флажки: разметочные*

*Рулетка измерительная*

*Щит баскетбольный тренировочный*

*Сетка волейбольная*

*Секундомер*