

Краснодарский край, МО Апшеронский район ст. Кубанская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 16

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31 августа 2020 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ /В.Н. Спицын/



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее, 5-9 классы

Количество часов: всего 510 часов; в неделю 3 часа.

Учитель : Каплин Алексей Иванович

Программа разработана на основе примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для основного общего образования утвержденной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №2 /18 от 31 января 2018. В соответствии с ФГОС основного общего образования.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- 1.рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 2.характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 3.раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
5. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
6. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
7. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
8. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
9. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
10. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
11. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
12. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
13. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
14. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
15. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
16. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
17. выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
18. выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
19. выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## 2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с элементами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема	Основное содержание по темам	Количество часов			Характеристика видов деятельности обучающихся	
		5 кл.	6 кл.	7 кл.		8 кл.
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
<b>История физической культуры.</b>	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.					Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют

<p><b>Физическая культура (основные понятия)</b></p>	<p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально - прикладная физическая подготовка.</p> <p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально - прикладная физическая подготовка</p>	<p>Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями</p>
		<p>В процессе урока</p>

		<p>оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнения утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>
<b>Раздел 2. Способы (физкультурной) деятельности</b>		
<p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Оценка эффективности занятий</p>	<p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p>

	<p>физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.          Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью.          Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).          Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Заполняют дневник самоконтроля</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.          Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).          Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>В процессе уроков</p>

<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>											
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>										
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p>	<table border="1"> <tr> <td>5 кл.</td> <td>6 кл.</td> <td>7 кл.</td> <td>8 кл.</td> <td>9 кл.</td> </tr> <tr> <td>102 ч.</td> <td>102 ч.</td> <td>102 ч.</td> <td>102 ч.</td> <td>102 ч.</td> </tr> </table>	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	102 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.
5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.							
102 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.							
	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся</p>										

<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	18	18	18	18	18	18	отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.
		5 кл. 21	6 кл. 33	7 кл. 21	8 кл. 21	9 кл. 21	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных	
<b>Легкая атлетика.</b>	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	5 кл. 21	6 кл. 33	7 кл. 21	8 кл. 21	9 кл. 21	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных	





							<p>волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов-олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляя судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий</p>	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физических нагрузок, контролируя их по частоте сердечных сокращений. Применять разученные упражнения для развития выносливости и скоростных способностей.</p>
<p><b>Элементы единоборств</b></p>		5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	<p>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>

			устраивают характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости.
<b>Прикладно-ориентированная подготовка</b>	Прикладно-ориентированные упражнения	<b>В процессе уроков</b>	
<b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>	Общезаключительная подготовка	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития основных физических качеств Оценивают свой уровень развития физических качеств	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей  
от « 31 » августа 2020 года

*С. С. Сидорова*

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

*Соловьев* ОВ Солоненко

« 31 » 08 2020 года