

Принята  
Педагогическим советом  
МОУ СОШ №7  
Протокол от 30.08.2019 № 1



Утверждаю

Директор  
МОУ СОШ №7  
С.Н. Устюжанина  
Приказ от 02.09.2019 №1/5

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7»**

## **Рабочая программа учебного предмета**

Предмет физическая культура

Класс 5 – 9

Общее количество часов по учебному плану 510

В том числе:

Контрольных работ –

Практических работ –

## Планируемые результаты обучения

### **1. Личностные результаты освоения программы:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, чувство ответственности и долга перед Родиной, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

### **2. Метапредметные результаты освоения программы**

#### **2.1. Межпредметные понятия**

Через все учебные предметы формируются межпредметные понятия:

- система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез;
- основы читательской компетенции;
- навыки работы с информацией;
- участие в проектной деятельности.

*Основы читательской компетенции:* чтение как средство осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и

перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

*Навыки работы с информацией:* работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

*Опыт проектной деятельности:* умение выделять проблему и определять цель и ставить задачи, выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе нескольких вариантов решений.

## **2.2. Универсальные учебные действия**

### **2.2.1. Регулятивные УУД**

- ✓ Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Проявляется в действиях:
  - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы,
  - формулировать гипотезы,
  - предвосхищать конечный результат;
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- ✓ Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Проявляется в действиях:
  - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
  - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
  - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
  - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
  - выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
  - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
  - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- ✓ Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Проявляется в действиях:
  - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
  - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
  - отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
  - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
  - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
  - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
  - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
  - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- ✓ Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Проявляется в действиях:
  - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- ✓ Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Проявляется в действиях:
  - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
  - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
  - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
  - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
  - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

## 2.2.2. Познавательные УУД

- ✓ Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Проявляется в действиях:
  - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
  - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
  - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
  - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  - выделять явление из общего ряда других явлений;
  - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
  - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
  - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
  - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
  - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
  - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления, объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
  - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
  - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- ✓ Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Проявляется в действиях:
  - обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
  - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
  - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
  - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
  - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
  - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
  - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
  - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
  - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
  - анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

- ✓ **Смысловое чтение.** Проявляется в действиях:
  - находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
  - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
  - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
  - резюмировать главную идею текста;
  - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
  - критически оценивать содержание и форму текста.
- ✓ **Формирование и развитие экологического мышления,** умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Проявляется в действиях:
  - определять свое отношение к природной среде;
  - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
  - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
  - прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
  - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
  - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- ✓ **Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.** Проявляется в действиях:
  - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
  - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
  - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
  - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **2.2.3. Коммуникативные УУД**

- ✓ **Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;** работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Проявляется в действиях:
  - определять возможные роли в совместной деятельности;
  - играть определенную роль в совместной деятельности;
  - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
  - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
  - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
  - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
  - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
  - выделять общую точку зрения в дискуссии;
  - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
  - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- ✓ Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Проявляется в действиях:
  - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
  - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
  - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
  - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
  - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
  - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
  - создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
  - использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
  - использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
  - делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- ✓ Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Проявляется в действиях:
  - целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
  - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
  - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
  - использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
  - использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
  - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### 3. Предметные результаты освоения учебного предмета

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной



- направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
  - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
  - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
  - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## Содержание учебного предмета

### 5 класс

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

#### **Физическая культура человека**

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование:**

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и кувырок назад из различных и.п., стойка на лопатках, гимнастический «мост», равновесие на одной ноге «ласточка», переворот в сторону «колесо», стойка на голове и руках с согнутыми и прямыми ногами, кувырок назад в полушпагат). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки (прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (передвижение ходьбой, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте, наклоны вперед и назад, влево и вправо в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги, сед углом, спрыгивания и соскоки: вперед, прогнувшись, зачетные комбинации), упражнения на перекладине (мальчики) (разнообразные висы и упоры, из вися стоя толчком двумя переход в упор, подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на низкой перекладине, соскок махом назад, зачетная комбинация), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики) (наскок в упор,

передвижение на руках вперед, из упора в сед, ноги в стороны, из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках, размахивания в упоре на прямых руках, соскок махом вперед с опорой о жердь, зачетная комбинация), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) (разнообразные висы и упоры, наскок на нижнюю жердь, из упора на нижнюю жердь махом назад соскок, в висе на верхней жерди размахивание изгибами, сед на правом (левом) бедре, сед углом, соскоки, зачетная комбинация). Легкая атлетика: беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с прямыми ногами, подскоки с ноги на ногу, приставные шаги правым и левым боком и т.д.). Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча в вертикальную мишень; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка (общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на спортивном оборудовании). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **6 класс**

### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.*

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

### **Физическая культура человека**

*Здоровье и здоровый образ жизни.*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

*Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)*

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

*Самонаблюдение и самоконтроль.*

### **Физическое совершенствование:**

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

*Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и кувырок назад из различных и.п., стойка на лопатках, гимнастический «мост», равновесие на одной ноге «ласточка», переворот в сторону «колесо», стойка на голове и руках с прямыми ногами, кувырок назад в полушпагат). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки (опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте, наклоны вперед и назад, влево и вправо в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги, перемахи, сед углом, спрыгивания и соскоки: вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, зачетные комбинации), упражнения на перекладине (мальчики),*

(разнообразные висы и упоры, подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор на низкой или средней перекладине, соскок махом назад и махом вперед, зачетная комбинация), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики) (наскок в упор, передвижение на руках вперед, из упора в сед, ноги в стороны, из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках, размахивания в упоре на прямых руках, соскоки махом вперед и махом назад с опорой о жердь, зачетная комбинация), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)(разнообразные висы и упоры, в висе на верхней жерди размахивание изгибами, сед на правом (левом) бедре, сед углом, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь, соскоки, зачетная комбинация). Легкая атлетика: беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с прямыми ногами, подскоки с ноги на ногу, приставные шаги правым и левым боком и т.д.). Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча в вертикальную мишень, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка (общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на спортивном оборудовании). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).*

## **7 класс**

### **История и современное развитие физической культуры**

Физическая культура в современном обществе

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Оценка эффективности занятий.

### **Физическое совершенствование:**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и кувырок назад из различных и.п., кувырок вперед в стойку на лопатках, сед углом, гимнастический «мост», равновесие на одной ноге «ласточка»,

переворот в сторону «колесо», стойка на голове и руках с согнутыми и прямыми ногами, кувырок назад в полушпагат). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки (опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки), опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте, наклоны вперед и назад, влево и вправо в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги, перемахи, сед углом, спрыгивания и соскоки: вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, зачетные комбинации), упражнения на перекладине (мальчики)(разнообразные висы и упоры, перемахи, подъем переворотом толчком двумя ногами в упор на средней перекладине, соскок махом назад и махом вперед, зачетная комбинация), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики)(наскок в упор, передвижение на руках вперед, передвижение на руках прыжками, из упора в сед, ноги в стороны, из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках, размахивания в упоре на прямых руках, соскоки махом вперед и махом назад с опорой о жердь, упор углом, зачетная комбинация), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) (разнообразные висы и упоры, в висе на верхней жерди размахивание изгибами, сед на правом (левом) бедре, сед углом, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь, равновесие на одной ноге «ласточка», соскоки, зачетная комбинация)). Легкая атлетика: беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с прямыми ногами, подскоки с ноги на ногу, приставные шаги правым и левым боком и т.д.). Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча в вертикальную мишень; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка (общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на спортивном оборудовании). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).*

## **8 класс**

### **История и современное развитие физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Техника движений и ее основные показатели.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

## **Физическое совершенствование:**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и кувырок назад из различных и.п., кувырок вперед в стойку на лопатках, длинный кувырок, сед углом, гимнастический «мост», равновесие на одной ноге «ласточка», переворот в сторону «колесо», стойка на голове и руках с прямыми ногами, кувырок назад в полушпагат). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки (опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь или через гимнастического коня боком (девочки), опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки), (передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, влево и вправо в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги, перемахи, сед углом, спрыгивания и соскоки: вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно, зачетные комбинации) упражнения на перекладине (мальчики) (разнообразные висы и упоры, перемахи, подъем переворотом толчком двумя ногами в упор на средней перекладине, соскок махом назад и махом вперед, зачетная комбинация), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики) (выход в упор силой, передвижение на руках вперед, передвижение на руках прыжками, из упора в сед, ноги в стороны, из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках, размахивания в упоре на прямых руках, соскоки махом вперед и махом назад с опорой о жердь, упор углом, зачетная комбинация), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) (разнообразные висы и упоры, в висе на верхней жерди размахивание изгибами, сед на правом (левом) бедре, сед углом, равновесие на одной ноге «ласточка», соскоки, зачетная комбинация). Легкая атлетика: беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с прямыми ногами, подскоки с ноги на ногу, приставные шаги правым и левым боком и т.д.). Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча в вертикальную мишень; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка (упражнения с предметами и без предметов, на спортивном оборудовании). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## 9 класс

### История и современное развитие физической культуры

#### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

*Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

##### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Организация досуга средствами физической культуры.

##### Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### Физическое совершенствование:

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

##### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и кувырок назад из различных и.п., кувырок вперед в стойку на лопатках, длинный кувырок, кувырок прыжком, гимнастический «мост», равновесие на одной ноге «ласточка», переворот в сторону «колесо», стойка на голове и руках силой, кувырок назад в полушпагат). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки (опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь или через гимнастического коня боком (девочки), опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком, наклоны вперед и назад, влево и вправо в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук, стойка на коленях с опорой на руки, полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги, сед углом, перемахи, спрыгивания и соскоки: вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно, зачетные комбинации), упражнения на перекладине (мальчики)(разнообразные висы и упоры, перемахи, подъем переворотом в упор на высокой перекладине, подъем силой, из размахивания в висе подъем разгибом, соскок махом назад и махом вперед, зачетная комбинация), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики) (выход в упор силой, передвижение на руках вперед, передвижение на руках прыжками, из упора в сед, ноги в стороны, из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках, размахивания в упоре на прямых руках, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь, соскоки махом вперед и махом назад с опорой о жердь, упор углом, зачетная комбинация), упражнения на разновысоких брусьях (девочки) (разнообразные висы и упоры, в висе на верхней жерди размахивание изгибами, сед на правом (левом) бедре, сед углом, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, равновесие на одной ноге «ласточка», соскоки, зачетная комбинация). Легкая атлетика: беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с прямыми ногами, подскоки с ноги на ногу, приставные шаги правым и левым боком и т.д. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила

спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча в вертикальную мишень; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка (упражнения с предметами и без предметов, на спортивном оборудовании). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **Место предмета в учебном плане**

Предмет относится к образовательной области «Физическая культура и ОБЖ».

На освоение предмета на уровне основного общего образования отведено 510 ч., которые распределены по годам обучения следующим образом:

- 5 класс – 3 ч. в неделю,
- 6 класс – 3 ч. в неделю,
- 7 класс – 3 ч. в неделю,
- 8 класс – 3 ч. в неделю,
- 9 класс – 3 ч. в неделю.

### **Тематическое планирование учебного материала**

Класс	Тема раздела	Количество часов
5 класс	Легкая атлетика.	36 ч.
	Лыжная подготовка.	24 ч. / 27 ч. <sup>1</sup>
	Гимнастика.	15 ч. / 12 ч.
	Спортивные игры.	27 ч.
6 класс	Легкая атлетика.	36 ч.
	Лыжная подготовка.	24 ч. / 27 ч.
	Гимнастика.	15 ч. / 12 ч.
	Спортивные игры.	27 ч.
7 класс	Легкая атлетика.	36 ч.
	Лыжная подготовка.	24 ч. / 27 ч.
	Гимнастика.	15 ч. / 12 ч.
	Спортивные игры.	27 ч.
8 класс	Легкая атлетика.	36 ч.
	Лыжная подготовка.	24 ч. / 27 ч.
	Гимнастика.	15 ч. / 12 ч.
	Спортивные игры.	27 ч.
9 класс	Легкая атлетика.	36 ч.
	Лыжная подготовка.	24 ч. / 27 ч.
	Гимнастика.	15 ч. / 12 ч.
	Спортивные игры.	27 ч.

<sup>1</sup> Количество уроков в разделе зависит от погодных условий и режима организации учебного процесса: в 1 полугодии половина классов занимается на улице, другая половина – в спортивном зале, во 2 полугодии – наоборот.