

Краснодарский край, Красноармейский район, станица Ивановская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 18

УТВЕРЖДЕНО  
Решением педагогического совета  
От 21 августа 2022 г. протокол № 1  
Председатель Капустьянова Е.В.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень образования: основное общее образование (5-бкл)

количество часов: 204 ч.

Учитель:

**Песигин Сергей Николаевич**, учитель физической культуры МБОУ  
СОШ №18

**Прокопенко Юрий Евгеньевич**, учитель физической культуры МБОУ  
СОШ №18

**Литошник Роман Геннадьевич**, учитель физической культуры МБОУ  
СОШ №18

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования с учетом примерной рабочей программы Министерства просвещения РФ «Физическая культура» 5-9 классы 2021 год (<http://www.Instrao.ru/primer>) и авторской программы «Физическая культура» 5-9 классы В.И.Лях. Издательство «Просвещение». 2016 г., авторской программы «Физическая культура с направленным развитием способностей на основе вида спорта «самбо» 5-9 классы Е.Н. Головкин, Л.И. Карл. Издательство «Институт развития образования» Краснодар, 2021 год.

с учетом УМК:

М.Я. Виленского, Москва «Просвещение» 2014 год.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и на основе авторской программы «**Физическая культура**» 5–9 классы В.И.Лях. Издательство «Просвещение» .2016год. авторской программы « Физическая культура с направленным развитием способностей на основе вида спорта «самбо» 5-9 классы Е.Н. Головки,Л.И.Карл. Издательство «Институт развития образования» Краснодар ,2021 год.

Реализуемая рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом и материально-технической базы МБОУ СОШ №18 и рассчитана на 204 часа, из них по 102 ч в 5-6 классах (2 ч в неделю отводится на уроки физической культуры и 1 час отводится на реализацию учебного модуля «Самбо» в рамках 3 урока учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций реализующих проект «Самбо»).

ОЦЕНКА ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:(согласно положению о формах периодичности ,порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся утвержденной решением педагогического совета МБОУ СОШ №18 от 31 августа 2021 года протокол №1,положением о формах периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МБОУ СОШ №18 от 06 апреля 2022 года приказ №144-О)

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого

двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

оценка	требования
--------	------------

зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
Не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;

- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Цель программы:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:
  - укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
  - формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;
  - осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
  - обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
  - воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Цель программы:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:
  - укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
  - формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;
  - осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
  - обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
  - воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курс

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

### 1.1 Гражданское воспитание:

- формирование у детей целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному культурному и историческому наследию и стремления к его сохранению и развитию
- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской

ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для увеличения знаний и повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности.

**1.2 Патриотическое воспитание:**- развитие программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического;

- разработка и реализация вариативных программ воспитания, способствующих правовой, социальной, культурной адаптации детей мигрантов;
- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

**1.3 Духовно-нравственное развитие:**

- воспитание у детей чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к отцу, матери, учителям, старшему поколению, сверстникам, другим людям;
- развитие в детской среде ответственности и выбора, принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о детях и взрослых, испытывающих жизненные трудности;
- формирование деятельностного позитивного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам, преодоление психологических барьеров, существующих в обществе по отношению к людям с ограниченными возможностями;
- расширение сотрудничества между государством, обществом, традиционными религиозными общинами и иными общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей.

**1.4 Эстетическое воспитание:**

- приобщение детей к культурному наследию: создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;- поддержка мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, - проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию традиционных российских культурных, нравственных и семейных ценностей; создание и поддержка производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное и интеллектуальное развитие детей; -- создание условий для сохранения и поддержки этнических культурных традиций, народного творчества.

**1.5 Физическое воспитание:**

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для развивающего отдыха и оздоровления детей, включая детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;- привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика

вредных привычек; - формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости; - распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

**1.6 Трудовое воспитание:** - воспитание у детей уважения к труду, людям труда, трудовым достижениям и подвигам;

- формирование у детей умений и навыков самообслуживания, выполнения домашних обязанностей, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности; развитие умения работать совместно с другими, действовать самостоятельно, активно и ответственно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

- содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

**1.7 Экологическое воспитание:**

- становление и развитие у ребенка экологической культуры, бережного отношения к родной земле;

- формирование у детей экологической картины мира, развитие у них стремления беречь и охранять природу;

- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов и разумное взаимодействие с ними.

**1.8 Популяризация научных знаний среди детей:**

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;
- понимание культуры движений человека; постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;
- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;
- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

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

## **2. Содержание курса**

### **3.1 ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 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. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **3.2 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 и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### 3.3 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. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. 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). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

#### 5 класс.

##### Раздел «Основы знаний» - в процессе урока.

История физической культуры. ОИ древности. Возрождение ОИ и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Физическая культура в современном обществе. ФК человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий ФК. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий ФК и спортом.

**Раздел «Легкая атлетика»- 34 часа.**Бег на короткие дистанции: история легкой атлетики; высокий старт от 10 до 15 м; бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 60 м на результат.

**Кроссовая подготовка:** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000 м  
**Прыжок в длину с разбега:** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

**Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Раздел «Самбо»- 34 часа.**

Краткая характеристика видов спорта. Требования к ТБ.

**Специально-подготовительные упражнения Самбо:** Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

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

**Техническая подготовка.** Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

**Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»- 9 часов**

Краткая характеристика видов спорта. Требования к ТБ.

**Строевая подготовка:** перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением слиянием, по восемь в движении. **ОРУ с предметами и без предметов.**

**Висы и упоры:** мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Опорный прыжок:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись. (козел в ширину, высота 80-100 см). прыжок согнув ноги (100-115 см).

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

**Раздел «Баскетбол» -11 час.** Стойки игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Ловля и передача мяча:** двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

**Ведение мяча:** в низкой, в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с

изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. **Броски мяча:** одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного направления.

Позиционное нападение.

Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам игры «Баскетбол».

**Раздел «Волейбол» - 14 часов** Стойка и перемещения игрока в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. **Прием и передача мяча:** сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

## **6 класс.**

**Раздел «Основы знаний» - в процессе урока.**

История физической культуры. ОИ древности. Возрождение ОИ и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на ОИ. Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Физическая культура в современном обществе. ФК человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий ФК. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий ФК и спортом.

**Раздел «Легкая атлетика»- 34 часа** **Бег на короткие дистанции:** высокий старт от 15 до 30 м; бег с ускорением от 30 до 50 м, скоростной бег до 50 м; бег 60 м на результат.

**Кроссовая подготовка:** Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег 1200 м. **Прыжок в длину с разбега:** Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

**Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Краткая характеристика видов спорта. Требования к ТБ.

**Раздел «Самбо» - 34 часа.**

**Специально-подготовительные упражнения Самбо:**

Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

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

**Техническая подготовка.** Совершенствование бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом 28 ноги; передней подножки; боковой

подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро. Изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

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

#### **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»- 9 часов**

Краткая характеристика видов спорта. Требования к ТБ.

**Строевая подготовка:** строевой шаг, смыкание и размыкание на месте.

**ОРУ с предметами и без предметов.**

**Висы и упоры:** мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. **Опорный прыжок:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). **Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно, «мост» из положения стоя с помощью. **Раздел «Баскетбол» -11 часов.**

Стойки игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Ловля и передача мяча:** двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

**Ведение мяча:** в низкой, в средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. **Броски мяча:** одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного направления.

Позиционное нападение.

Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам игры

#### **«Баскетбол». Раздел «Волейбол» - 14 часов**

Стойка и перемещения игрока в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. **Прием и передача мяча:** сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **3. Тематическое планирование.**

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Воспитательная работа	Основные виды деятельности обучающихся

5 класс				
1.	Легкая атлетика	34	1.1-1.2	<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки. <b>Оценивать</b> свое состояние после закалывающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> ЧСС.</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1.3-1.4	
3.	Волейбол	14	1.5-1.6	
4.	самбо	34	1.1-1.2	
5.	Баскетбол	11	1.7-1.8	
6 класс				
1.	Легкая атлетика	34	1.1-1.2	<p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды и упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево; команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!». <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>
2.	Гимнастика с элементами акробатики	9	1.3-1.4	
3.	Волейбол	14	1.5-1.6	
4.	самбо	34	1.3-1.4	
5.	Баскетбол	11	1.7-1.8	
3	Волейбол	14	1.5-1.6	<p><b>Описывают</b> технику передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока, технику приема и передачи мяча, технику нижней прямой подачи, технику прямого нападающего удара. <b>Организуют</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, <b>осуществляют</b> судейство. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, <b>соблюдают</b> правила безопасности, выполняют правила игры. <b>Используют</b> игровые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и развития выносливости. <b>Определяют</b> степень утомления организма. <b>Объясняют</b> правила игры. <b>Используют</b> разученные упражнения, подвижные игры,</p>

				игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической и спортивной подготовки.
--	--	--	--	--



				ты, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику и тактику освоенных игровых приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий.
5	Самбо	34	1.1	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах; осваивают ее самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения; применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 Методического объединения  
 Учителей физической культуры и ОБЖ  
 МБОУ СОШ №18  
 От 31 августа 2022г  
 Протокол №1

Руководитель МО

*В.А. Коваленко С.Н.*

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по УВР  
*Г.Н. Лиходеева*  
 Лиходеева Г.Н.  
 от 30.08.2022г.