

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
Управление образования Администрации города Новошахтинска  
МБОУ СОШ №1

РАССМОТРЕНО  
УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом  
\_\_\_\_\_ Рыбасова А.В.  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Опалькина Л.П.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Директор  
\_\_\_\_\_ Рыбасова А.В.  
Приказ № 14  
от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура »**  
для обучающихся 5-9 класса

**город Новошахтинск 2023**

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе положений нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федерального закона от 29.02.2012 г № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Областного закона «Об образовании в Ростовской области» от 14 ноября 2013 года № 26-3С ( в редакции Областных законов Ростовской области от 24.04.2015 № 362 – 3С, от 06.05.2016 № 527-3С, от 07.11.2016 № 660-3С).
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 1
- Календарного графика МБОУ СОШ № 1 на 2023-2024 учебный год;
- ЛА школы «Положения о рабочей программе»;
- Учебного плана МБОУ СОШ № 1 на 2023-2024 учебный год, в котором учтены особенности образовательного учреждения, образовательные потребности и запросы участников образовательных отношений;

**Цель школьного образования по физической культуре** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программе программный материал делится на две части – базовую и

вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменена тема «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры». Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы. Данная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю.

Программа будет реализована за 67 часов, так как согласно расписанию уроков на 2023-2024 год происходит потеря учебных часов, приходящихся на 02.05.2024 и 09.05.2024 объявленных Постановлением Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2024 году» праздничными днями.

Недостающие часы будут компенсированы за счет уплотнения материала

#### **Распределение учебного времени на виды программного материала**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов ( уроков)</b>
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока
<b>2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>3.1</b>	Легкоатлетические упражнения	<b>22</b>
<b>3.2</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>15</b>
<b>3.3</b>	Кроссовая подготовка	<b>9</b>
<b>3.4</b>	Спортивные игры (волейбол)	<b>12</b>
<b>II</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>9</b>
<b>1.</b>	Баскетбол	<b>9</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>67</b>

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплекс, включающий в себя:

Физическая культура. 5–7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2015.

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» автором составителем которых является В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова –Изд. 3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2016)

## **II. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- демонстрировать уровень физической подготовленности :

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>
Президентские тесты	Челночный бег, прессза30сек ,наклоны гибкость, Бег 1000м, отжимание, подтягивание
Скоростные	Бег 30,60,400 м
Силовые	Прыжок в длину с места; прыжок в высоту, метание мяча
Выносливость	Бег 1,5км.
Координация	выполнение комбинации акробатики
	Метание мяча в стандартную мишень и на дальность

### **III.Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

- «**Знания о физической культуре**»(информационный компонент деятельности),
- «**Способы двигательной деятельности**»(операциональный компонент деятельности),
- «**Физическое совершенствование**» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью

№	Название раздела	Кол-во часов	Основное содержание	Планируемые результаты
1	«Знания о физической культуре»	В процессе урока	Физическая культура Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
			История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	<b>Определяют</b> цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
			Физическая культура человека. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	<b>Определять</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

2.	<b>«Способы физкультурной деятельности».</b>	<b>В процессе урока и самостоятельных занятий</b>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p><i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.</i></p>	<b>Отбирать</b> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
			<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p><i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i></p>	<b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.
3	<b>«Физическое совершенствование».</b>	15 часов	Гимнастика основами акробатики.	<p>Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных элементов.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.</p>
		22 часов	Легкая атлетика.	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>

				<p>Применяют беговые, прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений.</p>
		9 часов	Кроссовая подготовка.	<p>Осваивать технику бега на среднии дистанции. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
		21 часа	Спортивные игры	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p>
	Итого	67		

### Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов ( уроков)
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>56</b>
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока
<b>2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>3.1</b>	Легкоатлетические упражнения	<b>21</b>
<b>3.2</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>15</b>
<b>3.3</b>	Кроссовая подготовка	<b>10</b>
<b>3.4</b>	Спортивные игры (волейбол)	<b>10</b>
<b>II</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>10</b>
<b>1.</b>	Баскетбол	<b>10</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>66</b>



Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплекс, включающий в себя:

Физическая культура. 5–7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / Виленский М.Я. ; : Просвещение, 2015.

Физическая культура. 5-9классы. Рабочие программы по учебникам М.Я Виленский., В.И. Лях / авт.-сост. Г.О. Рощина - Волгоград: Учитель, 2019.

## **II. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,

- физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
  - демонстрировать уровень физической подготовленности :

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>
Президентские тесты	Челночный бег, пресс за30сек ,наклоны гибкость, Бег 1000м, отжимание, подтягивание
Скоростные	Бег 30,60,400 м
Силовые	Прыжок в длину с места; прыжок в высоту, метание гранаты
Выносливость	Бег 1км,2км,
Координация	выполнение комбинации акробатики
	Метание мяча в стандартную мишень и на дальность

### **III.Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

**«Знания о физической культуре»**(информационный компонент деятельности),

«Способы двигательной деятельности»(операциональный компонент деятельности),

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью

№	Название раздела	Кол-во часов	Основное содержание	Планируемые результаты
1	«Знания о физической культуре»	В процессе урока	Физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни .	<b>Раскрывать</b> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
			История физической культуры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	<b>Объяснять</b> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
			Физические упражнения. Проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	<b>Отбирать</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	В процессе урока и самостоятельных занятий	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</i></p>	<p><b>Классифицировать</b> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой</p>
			<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. <i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)</i></p>	<p><b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p>
3.	«Физическое совершенствование».	15 часов	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p><i>Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазанье и перелезание, развитие координационных и силовых способностей. Опорный прыжок.</i></p>	<p>Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных элементов.</p> <p>Осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.</p>
		21 часов	<p>Легкая атлетика. <i>Спринтерский бег. Эстафетный бег. Метание малого мяча . Прыжки.</i></p>	<p>Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 60 м.</p>

				Демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений.
		10 часов	Кроссовая подготовка. Бег на средние и на длинные дистанции. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности	Осваивать технику бега на среднии дистанции. Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут.
		20 часа	Спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения; нижняя прямая подача; прием подачи; нападающий удар. Игра по правилам.  Баскетбол. Бег с изменением направления и скорости; передачи мяча двумя руками; ведение мяча; штрафной бросок. Игра по правилам	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.
	Итого	66 часов		

### Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов ( уроков)
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>56</b>
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе урока
<b>2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>3.1</b>	Легкоатлетические упражнения	<b>22</b>
<b>3.2</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>15</b>
<b>3.3</b>	Кроссовая подготовка	<b>9</b>
<b>3.4</b>	Спортивные игры (волейбол)	<b>10</b>
<b>II</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>11</b>
<b>1.</b>	Баскетбол	<b>11</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>67</b>

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический

**комплекс, включающий в себя:**

Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И.Курьерова –Изд. 3-е,испр.- Волгоград: Учитель, 2016)

## **II. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Учащиеся должны знать/понимать:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, и возможности их развития;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий со сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах, ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены.

### **должны уметь:**

- использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья и организации досуга;
- составлять комплексы физических упражнений с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Демонстрировать уровень физической подготовленности**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	220	200
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Челночный бег 3x10м	7.7	8.5
Силовые	Подтягивание на высокой и низкой перекладе.	10	16
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	Касание ладонями пола	Касание ладонями пола

### **III. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);

«Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Планируемые результаты</b>
1	«Знания о физической культуре»	В процессе урока	Физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни.	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
			История физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
			Физические упражнения. Восстановительный массаж.  Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
2	«Способы двигательной (физкультурной деятельности)»	В процессе урока и самостоятельных занятий	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. <i>Организация досуга средствами физической культуры</i>	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.
			Оценка эффективности занятий физической культурой. <i>Самонаблюдение и контроль.</i>	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать



			(измерять) ее разными способами.	
3	<b>«Физическое совершенствование».</b>	15часов	<p>Гимнастика основами акробатики. <i>Организирующие команды и приемы.</i></p> <p><i>Акробатические упражнения комбинации..</i> <i>Опорные прыжки.</i> <i>Лазание по канату.</i></p>	<p>Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Выполнять организующие команды и приемы</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных элементов.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.</p>
		22часов	<p>Легкая атлетика. <i>Спринтерский бег.</i> <i>Эстафетный бег.</i> <i>Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</i> <i>Метание теннисного мяча, с 3—5 бросковых шагов на дальность</i></p>	<p>Описывать технику выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений.</p>
		9часов	<p>Кроссовая подготовка. <i>Бег на средние и на длинные дистанции. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег.</i></p>	<p>Осваивать технику бега на среднии дистанции.</p> <p>Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут.</p>
		21часа	Спортивные игры	Описывать технику игровых

		<p><i>Волейбол.</i>  <i>Совершенствование техники защитных действий.</i>  <i>Совершенствование тактики игры</i>  <i>Совершенствование тактики игры.</i></p> <p><i>Баскетбол.</i>  <i>Совершенствование техники бросков мяча:</i>  <i>Совершенствование тактики игры</i>  <i>Совершенствование техники защитных действий.</i></p>	<p>действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.</p>
	<b>Итого</b>	<b>67часов</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 470284502993850526834363731464982250166990054986

Владелец Рыбасова Анжелла Владимировна

Действителен с 26.12.2023 по 25.12.2024