

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ г.СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 99 города Сочи  
Имени Героя России Д.Д. Тормахова**

**ООШ №99**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УМР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ОО

---

Лихобабина Т.Е..  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

---

Бедросян А.А.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

---

Рудометкина С.А.  
Приказ №152 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1885043)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

**Сочи 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры», а так же освоение двигательных способностей модуля вида спорта «Самбо»; введен раздел «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля вида спорта «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроение двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

**Упражнения оздоровительной направленности, специально подготовительные и подводные упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ базовой техники вида спорта «Самбо», не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом) проводятся в естественных условиях на открытых спортивных площадках. Это упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов; комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; подводные упражнения техники вида спорта «самбо»: удержания, выведения из равновесия, подножки, подсечки; направленные игры-задания и подвижные игры.**

В соответствии с климатогеографическими и региональными особенностями Краснодарского края для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, легкоатлетический кросс, спортивные игры).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

**Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся,**

---

<sup>1</sup>Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.**

**Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.**

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта: в 5 классе - 3 часа в неделю (102 ч.), в 6 классе - 3 часа в неделю (102 ч.), в 7 классе - 2 часа в неделю (68 ч.), в 8 классе - 2 часа в неделю (68 ч.), в 9 классе – 3 часа в неделю (102 ч.).

Рабочая программа рассчитана на 442 часа (34 учебных недели) на пять лет обучения.

**На изучение модуля вида спорта «Самбо» раздела «Физическое совершенствование» предусмотрено выделение 33 часов от общего объема времени в рамках третьего урока в неделю в 5-6 классах.**

## **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Понятийная база и содержание предмета «Физическая культура» основаны на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации, в том числе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" (далее закон);

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12 2020 г. № 712 (далее ФГОС основного общего образования);

- Примерной основной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования

---

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

(одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));

- Планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования;

- Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего образования;

- Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);

- Приказе Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020- 2024г.г.»;

В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.

## **Физическая культура как область знаний**

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

*Олимпийские игры древности.*

*Олимпийское движение в России.*

*Современные Олимпийские игры.*

Физическая культура в современном обществе.

### **Зарождение борьбы Самбо в России.**

**Самбо во время Великой Отечественной Войны.**

**Самбо и ее лучшие представители.**

**Развитие Самбов России.**

**Успехи российских самбистов на международной арене России.**

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

*Спорт и спортивная подготовка.*

**Понятие о технике вида спорта «Самбо».**

**Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению вида спорта «Самбо».**

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

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

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

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).

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

**Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Модуль 2 «Легкая атлетика»:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Модуль 3 «Спортивные игры»:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Модуль 4 « Кроссовая подготовка» :** кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

**Модуль 5 вид спорта «Самбо»:** Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

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

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.*

*Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

В **таблице 1** дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного

**Таблица 1.**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
<b>1.1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>		<b>30</b>
1.1.1.	Физическая культура (основные понятия)		9
1.1.2.	История физической культуры		14
1.1.3.	Физическая культура человека		7
<b>1.2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>		<b>4</b>
1.2.1.	Самостоятельные занятия		2
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль		2
<b>1.3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		<b>348</b>
<b>1.3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>		<b>2</b>
<b>1.3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</b>		<b>346</b>
Модуль 1.	гимнастика с элементами акробатики		68
Модуль 2	легкая атлетика		104
Модуль 3	спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол)		66
Модуль 4	кроссовая подготовка		54
Модуль 5	вид спорта Самбо		62
	<b>Итого разделы 1.1 – 1.3.</b>		<b>382</b>
<b>2.1.</b>	<b>Региональный компонент (спортивные игры: волейбол, футбол)</b>		<b>30</b>
<b>2.2.</b>	<b>По выбору учителя (спортивные игры: баскетбол, гандбол).</b>		<b>30</b>
	<b>Итого разделы 2.1 – 2.2.</b>		<b>60</b>
	<b>Итого</b>		<b>442</b>

**Примечание:** каждая общеобразовательная организация самостоятельно производит корректировку примерной программы разделов, тем, модулей, последовательности их изложения и перераспределения часов модулей раздела «физическое совершенствование», так и в модулях регионального компонента и определяемого самой школой.

Данные изменения вызваны возможностями материально-технической базы учебного учреждения и ведущей направленностью углубленного изучения определенного вида спорта.

При этом модуль «Вид спорта «Самбо» изучается в объеме 33 часов в течение всего учебного периода в рамках третьего часа в 5 – 6 классах. Из них 2 часа в разделе «Знания о физической культуре» и 31 час в разделе «Физическое совершенствование».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В **таблице 2** представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочих программах учебных предметов/ курсов образовательной организации):

- 1 - Патриотическое воспитание
- 2 - Гражданское воспитание
- 3 - Духовно-нравственное воспитание
- 4 - Эстетическое воспитание
- 5 - Ценности научного познания
- 6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7 - Экологическое воспитание
- 8 - Трудовое воспитания

**Общее количество часов (5-9 классы) из расчета в 5-6 классах – 3 часа в неделю, 7-8 классах - 2 часа в неделю, 9 классы – 3 часа в неделю - 442 часа.**

**Таблица 2.**

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов					Хара
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл	
<b>1.1. Знания о физической культуре – 30 часов.</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
<b>1.1.1. Физическая культура (основные понятия) – 9 часов.</b>		2	2	1	1	3	
Влияние физических упражнений на основные системы организма Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Терминология спортивной игры, правила. Техника, тактика, защита. Знания о спортивной игре (терминология, правила и организация игры) Психологические особенности	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Организация мест занятий физической культурой. Подбор специальной обуви и одежды.  Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>	1	1	0,5	0,5	1	Знать о физическом развитии и здоровье человека. Знать и уметь применять физическое воспитание. Знать и соблюдать правила безопасности при занятиях физической культурой. Знать, понимать и применять основные физические упражнения и их влияние на физическое развитие. Уметь применять физические упражнения в повседневной жизни. Знать основы теории «ГТО» и нормы
		1	1	0,5	0,5	1	

возрастного развития Физическое самовоспитание Влияние физических упражнений на основные системы организма. Роль опорно- двигательного аппарата в выполнении физических упражнений							1	
<b>1.1.2. История физической культуры – 14 часов.</b>		4	4	2	2	2		
История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения История физической культуры. Зарождение олимпийского движения в России История физической культуры. Физическая культура в современном обществе История возникновения и формирования физической культуры Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх Физическая культура в современном обществе Особенности физической культуры разных народов.	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители). Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.  Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода	1	1	1	1	1	1	Раскрываю возникнове физической Характериз древности Определяю олимпийски символики де Куберте олимпийск Сравниваю упражнени популярны древности современн Объясняют советский олимпийск Раскрываю формирова на практик пешем пох преподават важность б природе. В однокласн наложении переноске
Зарождение борьбы Самбо в России.	Самбо во время Великой отечественной войны. Самбо её лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене России. Понятие о технике Самбо. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо	1	0,5 0,5					



<b>1.1.3 Физическая культура человека – 7 часов.</b>		1	1	1	1	3	
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма Значение гимнастических упражнений для правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, основы выполнения гимнастических упражнений, развития координационных способностей.	Человек - части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Знать прост... человека, п... пространст... Знать и в сл... применять... при травма... физической... повседневн...
	Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Регулярно н... массу своег... темпы своег...
	Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.					1	
<b>1.2. Способы физкультурной деятельности - 4 часа.</b>		в процессе урока				<b>4</b>	
<b>1.2.1. Самостоятельные занятия - 2 часа.</b>		в процессе урока				<b>2</b>	
Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».					1	Уметь испо... знания, уме... повседневн... организаци... занятий: фи... динамическ... активного с... спортивным... мероприяти... Наблюдать... физическим... физической... Измерение
	Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.					1	
<b>1.2.2. Самонаблюдение и самоконтроль - 2 часа.</b>		в процессе урока				<b>2</b>	
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».					2	Правильно соблюдать гигиену. Ре... своего тела... весов. Выполняют пробу с зад... Измеряют п... после занят... упражнения... Заполняют... Составляют... физическог... Понимать и выполняем...



<p>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).</p> <p><b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</p> <p><u>Висы и упоры:</u>  Упражнения на низкой и высокой перекладине:  - висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади;  - вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках;  Лазанье по канату, гимнастической лестнице.  Подтягивания, упражнения в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p><u>Гимнастические скамья и бревно:</u>  - ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину). Наклон в глубину с гимнастической скамьи.</p> <p><u>Опорные прыжки.</u> М.: прыжок согнув ноги. Д.: прыжок ноги врозь козёл в ширину, высота 110 см).</p>	4	4	4	4	6	<p>вида спорта  Описывают  общеразвив  предметам  Составляют  разученных  Описывают  акробатиче  Составляют  комбинации  упражнений  Раскрывают  гимнастиче  сохранения  развития ф  Оказывают  время заня  безопаснос  упражнений  самостояте  Знать о при  гимнастиче  Уметь техн  выполнять  гимнастиче  на низкой и  лазание по  Эстетическ  выполнять  гимнастиче</p>
<b>Модуль 2. Легкая атлетика – 104 часа.</b>		20	20	20	20	24	
<b>Беговые упражнения – 60 часов.</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	
<p><b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>Правила по Т/Б. Старт из различных исходных положений. Финиширование.</p> <p>Низкие старты от 10 до 20 м.  Высокие старты от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м;</p> <p>Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м.  Специально-беговые упражнения и задания.</p> <p>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.  Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).</p>	1	1	1	1	2	<p>Демонстрир  выполнени  Применяют  для развити  физическим  индивидуал  нагрузки, к  частоте сер  Взаимодей  в процессе  беговых уп  правила без  Знать и вла  ускорением  направлени  кругу, вось</p>

							Включать с прыжковые различные развитию к способност Демонстрир выполнении
<b>Прыжковые упражнения - 26 часов.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>ВФСК «ГТО»</b>	Прыжки в высоту: - с места и с небольшого разбега; - с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3-5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги, с 7-9 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	2	2	2	2	Описывают прыжковые её самостоя устраняют процессе о Применяют упражнени соответств способност индивидуал нагрузки, частоте сер Взаимодей в процессе прыжковых соблюдают
	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: - с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги;	2	2	2	2	2	
	Прыжок в длину способом согнув ноги: - с места; с короткого разбега; - с 7-9 шагов разбега; - с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	2	2	2	2	2	
<b>Упражнения в метании малого мяча – 30 часов.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
<b>ВФСК «ГТО»</b>	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	1	1	1	1	2	Описывают метательны осваивают выявляют и ошибки в п Демонстрир выполнении упражнени Применяют упражнени соответств способност сверстника совместного упражнени безопаснос
	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1х1 м) с расстояния до 6 м.	2	2	2	2	2	
	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд- вверх на дальность и заданное расстояние.	1	1	2	2	2	
<b>Модуль 3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) – 66 часов.</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	
<b>Основы знаний по игровым видам спорта</b>	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта. Правила спортивных игр.	<b>в процессе уроков</b>					Знать спор их различат спорта. Знать и соб безопаснос при занятия

							спорта на у зале, знать доврачебно
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол - 17 часов.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
<b>Баскетбол</b>	Стойки и перемещения игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Действия без мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Описывают игровых пр осваивают выявляя и у ошибки Взаимодей в процессе техники игр действий, с безопаснос Знать и дем стойки баск передвижен Знать и наз передвижен технически Демонстрир игре технич тактически Выявлять н ошибки при технически действий; Демонстрир развития фи способност Уметь анализ исправлять
	Повороты с мячом и без. Остановки. Комбинации из освоенных элементов.	0,5	0,5	0,5	0,5	1	
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	1	1	1			
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.			0,5	0,5	1	
	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.	0,5	0,5	0,5	0,5	1	
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	0,5	0,5					
Индивидуальные действия. Игра по упрощенным правилам.					1	1	
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол – 17 часов.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
<b>Волейбол</b>	Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	0,5	0,5				Описывают игровых пр осваивают выявляя и у ошибки Взаимодей в процессе техники игр действий, с безопаснос Знать и дем стойки воле передвижен Знать и наз передвижен технически Демонстрир игре технич тактически
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	0,5	0,5	0,5	0,5	1	
	Передача мяча:				0,5	1	
	- сверху, над собой;	1	0,5				
	- через сетку в парах;						
	- сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, над собой.			0,5			
	- над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.				0,5	1	
Приём мяча:							
- снизу двумя руками на месте, с перемещением вперед, через сетку;	1		0,5				
Нижняя прямая подача мяча через сетку			0,5				
Прямой нападающий удар.		0,5		0,5	1		
Игра по упрощенным правилам волейбола.		1					
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)			1	1	1		

							Выявлять н ошибки при технически действий; Демонстрир развития фи способност Уметь анализ исправлять
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол – 17 часов.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
<b>Футбол</b>	Стойки игрока. Перемещения, ускорения, действия без мяча.	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Раскрывать двигательн использова освоения в занятиях.
	Ведение мяча: по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением, с ускорением.	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Моделиров действий и в зависимо условий, во игровой дех
	Удары по воротам Удары и передачи мяча	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Выполнять уважительн сопернику эмоциями.
	Комбинации из освоенных элементов: техника передвижений; ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам; техника перемещений и владения мячом.	0,5	0,5	0,5	1		
	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Технические действия. Обманные действия. Игра по упрощенным правилам.	1	1		0,5 1	1 1	
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в гандбол – 17 часов.</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
<b>Гандбол</b>	Стойки, перемещения, остановки игрока. Действия без мяча.	1	1	0,5	0,5	1	Раскрывать двигательн использова освоения в занятиях.
	Повороты без мяча и с мячом.	0,5	0,5				
	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	0,5	0,5	0,5	0,5	1	Моделиров действий и в зависимо условий, во игровой дех
	Взаимодействие игроков.						
	Ведение мяча. Броски мяча сверху, снизу, сбоку.	0,5	0,5	1	1	1	Выполнять уважительн сопернику эмоциями.
	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	0,5	0,5				
	Перехват мяча. Игра вратаря. Технические действия - броски по воротам. Игра по упрощенным правилам. Индивидуальные действия против зоны (3x4, 1x5, 6x0)				1	1	
<b>Модуль 4. Кроссовая подготовка – 54 часа.</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	
<b>Основы знаний</b>	Понятие выносливость. Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.	<b>в процессе уроков</b>					Используй умения и на сдаче норм «ГТО».
Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий	Кросс в сочетании с ходьбой	2	2	1,5	1,5	2	Описывать технику вы передвижен
	6-ти минутный бег.	2	2	1,5	1,5	2	
	Бег в равномерном темпе.	2	2			2	

ВФСК «ГТО»	Кросс в умеренном темпе.	2	2	2	2	2	продолжит Знать и при изучаемый выносливо физической Знать и при упражнени выносливо к сдаче нор «ГТО» в со возрастной
	Бег с препятствиями по пересеченной местности.					2	
	Кросс на 1500 м	2		2	2		
	Кросс на 1500 - 2000 м		2				
	Кросс на 2000 м					2	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	2	2	1	1	2	
<b>Модуль 5. Вид спорта «Самбо» – 62 часа.</b>		<b>31</b>	<b>31</b>	-	-	-	
<i>Упражнения для проведения в естественных условиях на открытых спортивных площадках, не требующие специальных материально-технических условий (спортивного зала с борцовским матом): оздоровительной направленности, подготовительные и подводящие упражнения для выполнения страховки и самостраховки, основ начальной базовой техники вида спорта «Самбо» - 45 часов</i>		<b>9</b>	<b>9</b>				
Общеразвивающие упражнения	Комплексы упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей, группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.	1	1				Знать и вы оздоровит направлен формиров корсета» и подвижно Знать и вы общеразви предметам Знать и при на занятия  Уметь быст движения в меняющейс
	Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.	1	1				
	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1	1				
Упражнения для зацепов	Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1	1				Знать терм демонстрир удержаний. равновесия  Уметь взаи партнером,
Упражнения для удержаний.	Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком.	1	1				
Упражнения для выведения из равновесия.	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.  С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	1	1				Применят самострах обеспечен безопасно жизни. Уметь взаи  Уметь вып технику вы

Упражнения для подножек.	<p>Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).</p> <p>Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.</p>	1	1				<p>интенсивно деятельно</p> <p>Способности</p> <p>Способности изменяющ мыслить л принимать Уметь тех выполнять перекатом</p>
Упражнения для подсечки.	<p>Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу.</p>	1	1				<p>Знать и ум сложность</p> <p>упражнен препятств характери техническ выполнять самострах Уметь тех выполнять самострах Выполнят самостоят</p>
Подвижные игры	<p>«Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Тяни за булавки», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне».</p>	1	1				<p>упражнен препятств характери техническ выполнять самострах Уметь тех выполнять самострах Выполнят самостоят</p>
Приёмы самостраховки	<p>Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»</p> <p>Самостраховка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-на спину перекатом через партнера.</li> <li>Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др),</li> <li>- перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках</li> <li>- на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.</li> <li>- на бок кувырок в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</li> <li>- при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.</li> <li>- вперед на руки из стойки на руках.</li> <li>- вперед на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад-на спину</li> </ul>	1	1				<p>по закреплени самострах</p>
		1	1				<p>Уметь тех выполнять перекатом</p>
		1	1				<p>Знать и ум сложность упражнен препятств характери техническ различные</p> <p>Выполнят самостоят закреплени самострах требовани</p> <p>Демонстри выполняем соблюдени основных контролир эмоционал</p>



	прыжком.						организма Знать назн специальн подготовк выполнят поставлен Выполнят выполнен упражнен учетом до Выполнят сложнокос специальн упражнен различных
Специально-подготовительные упражнения: - для бросков - для подхватов.	Выведение из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечки.	1	1				
	Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).	1	1				
- для бросков через голову.	Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка	1 1 1 1	1 1 1 1				
- для бросков через спину (через бедро)	Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.	1 1 1 1	1 1 1 1				
Техническая подготовка: броски	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью). Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1				Знать терм приёмов С изучаемым практичес Знать и ум выведение скручиван Знать и ум задней под Знать и ум переднюю Знать и ум подсечку. Знать и ум через голо живот зах Знать и ум голенью. Знать и ум

	<p>Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.</p> <p>Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.</p> <p>Зацеп голенью изнутри.</p> <p>Подхват под две ноги.</p> <p>Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.</p> <p>Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.</p> <p>Бросок через спину.</p> <p>Бросок через бедро.</p>	1	1				<p>под две но</p> <p>Знать и ум</p> <p>выполнять</p> <p>через бедр</p> <p>Знать и ум</p> <p>Самбо в по</p> <p>удержания</p> <p>болевые п</p> <p>Уметь при</p> <p>приёмы ад</p> <p>тактическ</p> <p>конструир</p> <p>различных</p> <p>Мотивиро</p> <p>Самбо.</p>
Приёмы в положении лёжа.	<p>Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.</p> <p>Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).</p> <p>Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p>	1					<p>Уметь при</p> <p>техническ</p> <p>заданиях и</p> <p>схватках.</p>
<b>2.1. Региональный компонент (спортивные игры: футбол, волейбол) – 30 часов.</b>		6	6	6	6	6	
<b>Футбол.</b>	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	<b>в процессе уроков</b>					Раскрывать двигательные навыки, используя приобретенные знания в занятиях.
	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3 с атакой на ворота.</p> <p>Игра по упрощённым правилам.</p> <p>Позиционные нападения с изменением позиции игроков. Приемы тактики.</p> <p>Тактические действия.</p> <p>Индивидуальные действия против личной опеки. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Групповые действия в нападении.</p>	1	1				<p>Моделиров</p> <p>действий и</p> <p>в зависимо</p> <p>условий, во</p> <p>игровой дея</p> <p>Выполнять</p> <p>уважительн</p> <p>сопернику и</p> <p>эмоциями.</p>
<b>Волейбол.</b>	ТБ на занятиях по волейболу. История волейбола. Правила игры в волейбол.	<b>в процессе уроков</b>					Раскрывать двигательные навыки, используя приобретенные знания в занятиях.

							использова освоения в занятиях.
	Нижняя прямая подача мяча. Верхняя подача. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу. Тактика свободного нападения. Прием подачи. Комбинация из освоенных элементов.  Взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола.	1	2	1	1	1	Моделиров действий и в зависимо условий, во игровой дех Выполнять уважительн сопернику л эмоциями.
		2	1	1	2	2	
<b>2.2. По выбору учителя (спортивные игры: баскетбол, гандбол) – 30 часов.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Баскетбол.</b>	ТБ на занятиях по баскетболу. История баскетбола. Правила игры в баскетбол.	<b>в процессе уроков</b>					Раскрывать двигательн использова освоения в занятиях.
	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Перехват мяча. Техника передвижений. Тактические действия. (Нападение против зонной защиты 1х2, 3х2). Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1	1				Моделиров действий и в зависимо условий, во игровой дех Выполнять уважительн сопернику л эмоциями.
		1	1	1	1	1	
				1	1		
				1	1		
		1	1				
<b>Гандбол.</b>	ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	<b>в процессе уроков</b>					Раскрывать двигательн использова освоения в занятиях.
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Индивидуальные тактические действия в защите. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Групповые действия против зонной защиты. Игра по упрощенным правилам мини-гандбол.	1	1				Моделиров действий и в зависимо условий, во игровой дех Выполнять уважительн сопернику л эмоциями.
				1	1	1	
		1	1	1			
		1	1	1	1	1	

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

### **1. Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

### **2. Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

### **3. Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;

придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного

поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

#### **4. Эстетического воспитания:**

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

#### **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

#### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья эмоционального благополучия:**

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **7. Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **8. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических

проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Блок «Выпускник научится»**, включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

**Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.**

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

В **таблице 3** представлены планируемые результаты по разделам программы предмета «Физическая культура».

**Таблица 3.**

**Планируемые результаты по различным разделам программы предмета «Физическая культура»**

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
<b>Знания о физической культуре</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать роль и значение физкультурно-спортивных организаций России и мира, роль Пьера де Кубертена в развитии Олимпийского движения, ритуалов Олимпийских игр;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>характеризовать историю и современное состояние олимпийского движения, роль и значение олимпийского движения в развитии физической культуры и спорта, роль и значение олимпийского движения в развитии физической культуры и спорта, роль и значение олимпийского движения в развитии физической культуры и спорта;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>определять признаки физической подготовленности, устанавливать связь между физической подготовленностью и основными системами организма;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при</li> </ul>	

травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	• вести дневник по физкультуре, оформлять в него планы занятий физическими упражнениями, функциональной направленности, динамики индивидуальной физической подготовки;
• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	• проводить занятия физкультурно-оздоровительного характера, туристических походов, направленность;
• 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;	
• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	
<b>Физическое совершенствование</b>	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	• выполнять комплексы упражнений по развитию физических качеств с учётом имеющихся показателей здоровья;
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов бега;
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	• осуществлять судейство по видам спорта;
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	• выполнять технико-тактические действия по видам спорта;
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
• выполнять основные технические действия вида спорта «Самбо»	• выполнять технические действия вида спорта «Самбо» в учебной деятельности;
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств в условиях учебной деятельности;

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».



### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

**При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Контроль усвоения практической части.***

«***Отлично***», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«***Хорошо***», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«***Удовлетворительно***», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«***Неудовлетворительно***» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

#### ***Контроль усвоения теоретической части.***

«***Отлично***», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«***Хорошо***», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«***Удовлетворительно***», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

### Основные критерии оценивания деятельности обучающихся модуля вид спорта «Самбо»:

1. Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
2. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем.
3. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
4. Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

#### *Выполнять тестовые упражнения модуля вид спорта «Самбо» (самозащита)»:*

1. Лазание по канату (м).
2. Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).
3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз).
4. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
5. Упражнения техники Самозащиты (баллы).
6. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Для оценки уровня параметров физической подготовленности для обучающихся 5 – 9 классов Краснодарского края разработаны оценочные шкалы в соответствии с требованиями комплекса ВФСК «ГТО» (Аршинник С.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики, Лысенко В.В., кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии, биомеханики и естественно-научных дисциплин, Амбарцумян Н.А., старший преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма).

В **таблицах 4 и 5** представлены нормативы уровня физической подготовленности для юношей и девушек 5 – 9 классов.

**Таблица 4.**

#### Нормативы уровня физической подготовленности юношей 5-9 классов

Класс	Оценка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности						
		Бег на 60 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Бег на 1500 м / 2000 м, мин:с*	Прыжок в длину, см	Наклон вперед, см	Подтягивание на перекладине, кол-во**	Подтягивание на турнике за 1 мин, кол-во
5	«5»	9,9	8,4	7:40	170	+7	5	4
	«4»	10,4	8,7	8:05	160	+5	4	3
	«3»	10,9	9,0	8:20	150	+3	3	3
6	«5»	10,2	8,3	7:35	175	+7	6	4
	«4»	10,4	8,5	8:05	160	+5	5	3
	«3»	10,9	8,7	8:20	155	+3	4	3
7	«5»	9,6	8,0	7:30	185	+7	7	4
	«4»	9,8	8,2	7:50	180	+6	6	3
	«3»	10,0	8,4	8:10	170	+4	5	3
8	«5»	9,4	7,8	7:30	200	+7	8	4
	«4»	9,6	8,0	7:40	190	+6	7	4

	«3»	9,8	8,2	8:00	180	+4	5	3
9	«5»	9,0	7,6	9:20	210	+7	9	4
	«4»	9,2	7,8	9:40	200	+6	8	4
	«3»	9,6	8,0	10:00	190	+4	6	4

\*- 5-8 класс – бег на 1500 м; 9 класс – бег на 2000 м;

\*\* - подтягивание на высокой перекладине из виса.

Таблица 5.

**Нормативы уровня физической подготовленности девушек 5-9 классов**

Класс	Оценка	Тесты (испытания) для оценки физической подготовленности						
		Бег на 60 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Бег на 1500 м / 2000 м, мин:с*	Прыжок в длину, см	Наклон вперед, см	Подтягивание на перекладине, кол-во**	Подтягивание на туловище за 1 мин, кол-во
5	«5»	10,5	8,9	8:20	155	+8	12	3
	«4»	10,9	9,1	8:29	150	+6	11	3
	«3»	11,3	9,4	8:55	145	+4	9	2
6	«5»	10,4	8,7	8:15	160	+8	12	3
	«4»	10,9	8,9	8:29	155	+6	11	3
	«3»	11,3	9,1	8:55	145	+4	10	2
7	«5»	10,2	8,6	8:00	165	+10	13	3
	«4»	10,4	8,8	8:25	160	+8	12	3
	«3»	10,6	9,0	8:50	155	+6	10	3
8	«5»	10,0	8,5	7:50	170	+11	15	3
	«4»	10,4	8,7	8:20	165	+9	12	3
	«3»	10,6	8,9	8:40	155	+7	10	3
9	«5»	10,0	8,4	10:40	175	+11	15	3
	«4»	10,4	8,6	11:40	165	+10	12	3
	«3»	10,6	8,8	12:10	160	+9	10	3

\*- 5-8 класс – бег на 1500 м; 9 класс – бег на 2000 м;

\*\* - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (90 см).

***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией обучающихся ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки;
- упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса;
- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- упражнения, вырабатывающие правильную осанку;
- упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);
- корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей;
- стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, гандбола, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводятся по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования<sup>2</sup>**

---

<sup>2</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.

---

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания методического  
объединения учителей развивающего цикла  
МОУ ООШ №99 г. Сочи  
от «30» августа 2023 года № 1

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Лихобаба Т.Е.  
подпись

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директор  
МОУ ООШ №99 г. С

\_\_\_\_\_ Бед  
подпись

« » августа 2023 год