

**Русинов  
Павел  
Юрьевич**

Подписан: Русинов Павел  
Юрьевич  
DN: O="МБОУ "Поташкинская  
СОШ", CN=Русинов Павел  
Юрьевич, E=rotascha1@yandex.ru  
Основание: я подтверждаю этот  
документ  
Местоположение: место  
подписания  
Дата: 2021.10.11 17:01:58+05'00'  
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Поташкинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель руководителя по УВР МБОУ  
«Поташкинская СОШ» \_\_\_\_\_  
Злобина Ф.Р.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «Поташкинская  
СОШ» \_\_\_\_\_  
Русинов И.Ю.  
Приказ № 118 от 21.08.2021г.



**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
5-9 класс**

Исполнитель: Русинов В.Я.,  
учитель физической культуры,  
б/к

с. Поташка  
2021 г.

## **Планируемые результаты освоения основной общеобразовательной программы по физической культуре**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **Содержание учебного предмета по физической культуре**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. 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. 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**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>1</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые

разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая 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 базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатик, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

<b>№ п/п</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Лёгкая атлетика (14 часов)</b>	
1.	История легкой атлетики.	1
2.	Обучение технике бега с высокого старта.	1
3.	Обучение технике челночного бега	1
4.	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	1
5.	Продолжить обучение технике прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1
6.	Обучение Технике метания мяча в цель.	1
7.	Продолжить обучение технике метания мяча в цель.	1
8.	Овладение техникой длительного бега.	1
9.	Овладение тактикой длительного бега.	1
10.	Обучение технике прыжков в длину с места.	1
11.	Обучение технике метания мяча на дальность	1
12.	Обучение Технике преодоления препятствий.	1
13.	Упражнения для формирования выносливости.	1
14.	Продолжить обучение тактике бега на длинные дистанции.	1
	<b>Гимнастика ( 17 часов)</b>	
15.	История гимнастики. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.	1
16.	Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Общеразвивающие движения в парах. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	1
17.	Освоение ОРУ с предметами. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки.	1
18.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).	1

19.	Эстафета с силовыми упражнениями. Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.	1
20.	Освоение опорных прыжков. Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.	1
21.	Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1
22.	Обучение упражнению в равновесии. Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках.	1
23.	Обучение технике «висов». Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.	1
24.	Обучение технике преодоления препятствий. Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.	1
25.	Обучение технике «простым связкам». Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).	1
26.	Обучение технике опорного прыжка через козла. Для подхватов. 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
27.	Обучение технике «поворотов на месте» 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.	1
28.	Силовая подготовка. Кувырок назад с мячом в руках -выталкивать мяч через себя в момент кувырка.	1
29.	Обучение технике упоров. Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1
30.	Учить кувырку «вперед» и «назад». Приёмы Самбо в положении лёжа. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.	1
31.	Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по гимнастике. Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.	1
<b>Баскетбол ( 15 часов)</b>		
32.	История баскетбола. Основные правила и приемы игры.	1
33.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной.	1
34.	Стойка игрока. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
35.	Стойка игрока. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов.	1
36.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1

37.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
38.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
39.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1
40.	Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли, без сопротивления защитника.	1
41.	Вырывание и выбивание мяча.	1
42.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
43.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
44.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1
45.	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.	1
46.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
<b>Волейбол ( 12 часов)</b>		
47.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1
48.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд.	1
49.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
50.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
51.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с ведением и без ведения мяча.	1
52.	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.	1
53.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	1
54.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	1
55.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
56.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
57.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
58.	Тактика свободного нападения.	1

<b>Лыжные гонки ( 22 часа)</b>		
59.	Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	<b>1</b>
60.	История лыжного спорта.	<b>1</b>
61.	Обучение Движению «скользящим шагом».	<b>1</b>
62.	Учить технике поворотов «на месте» на лыжах	<b>1</b>
63.	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг.	<b>1</b>
64.	Обучение технике скользящего шага.	<b>1</b>
65.	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	<b>1</b>
66.	Обучение выносливости.	<b>1</b>
67.	Обучение тактике движения в равномерном темпе.	<b>1</b>
68.	Обучение технике поворотов переступанием.	<b>1</b>
69.	Обучение скоростным качествам.	<b>1</b>
70.	Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.	<b>1</b>
71.	Овладение техникой подъема «полуелочкой».	<b>1</b>
72.	Обучение технике одновременного бесшажного хода.	<b>1</b>
73.	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	<b>1</b>
74.	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	<b>1</b>
75.	Обучение технике торможения «плугом».	<b>1</b>
76.	Обучение технике спуска в низкой стойке.	<b>1</b>
77.	Обучение подъему в гору «елочкой».	<b>1</b>
78.	Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники.	<b>1</b>
79.	Подвижные игры на снегу.	<b>1</b>
80.	Значение занятий лыжным спортом.	<b>1</b>
<b>Футбол ( 9 часов)</b>		

81.	История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
82.	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
83.	Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
84.	Обучение технике ударов по воротам	1
85.	Освоение тактики игры. Учебная игра.	1
86.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
87.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
88.	Тактика свободного нападения.	1
89.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1
<b>Легкая атлетика ( 17 часов)</b>		
90.	Учить технике прыжка в высоту	1
91.	Продолжить обучение технике челночного бега.	1
92.	Продолжить обучение технике метания малого мяча в цель.	1
93.	Продолжить обучение преодолению препятствий, соблюдая, технику безопасности	1
94.	Учить меткости во время метания теннисного мяча.	1
95.	Обучение технике метания малого мяча на дальность.	1
96.	Обучение технике и тактике бега на средние дистанции.	1
97.	Продолжить обучение метанию мяча на дальность и точность.	1
98.	Продолжение обучения тактике бега с равномерной скоростью.	1
99.	Упражнения для формирования ловкости в играх	1
100.	Обучение бегу на выносливость.	1
101.	Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.	1
102.	Подведение итогов и рекомендации на летние каникулы.	1
	Плавание	

103.	Плавание. Гигиенические требования и техника безопасности.	<b>1</b>
104.	История водных видов спорта. Способы плавания.	<b>1</b>
105.	Стартовая позиция. Имитация способов плавания. Техника выполнения (работа рук и ног, работа дыхательной системы).	<b>1</b>