

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР» ИМЕНИ Г.И.ГОРЕЧЕНКОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО
ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
446218, Самарская область, г.Новокуйбышевск, ул. Свердлова, д. 12, тел. 4-74-17**

РАССМОТРЕНО

на заседании
ШМО
Протокол № 1
от 29 августа 2024 г.
А.В. Павленко

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по
УВР
С.И. Буранова
29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
ГБОУ СОШ № 7 «ОЦ»
г.Новокуйбышевска
№ 222 от 29 августа
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

2.2.2. Основное содержание учебных предметов при получении основного общего образования

2.2.2.18. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- 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;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр 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, принёсших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);

- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

5

класс

п/п №	Тематическое планирование	Количество часов
Легкая атлетика.		
1	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и гигиенические требования. Олимпийские игры древности.	2
2	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега.	8
3	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега.	4
4	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину.	8
5	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.	4
6	Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	6
Гимнастика		
1	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	2
2	Строевые упражнения.	1
3	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	1
4	Опорные прыжки.	3
5	Висы и упоры	3
6	Акробатические упражнения	6
Баскетбол		
1	История баскетбола. Правила и приемы игры. Правила техники безопасности.	2
2	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек	2
3	Ловля и передача мяча.	4
4	Ведение мяча на месте и в движении.	3
5	Броски мяча.	3
6	Игра по упрощенным правилам.	3
Лыжная подготовка.		
1	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки.	2
2	Одновременный бесшажный ход.	5
3	Попеременный двухшажный ход.	5
4	Подъемы, торможение, повороты.	6
Волейбол.		
1	История волейбола. Правила и приемы игры. Правила техники безопасности.	2
2	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2
3	Передача мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	5
4	Нижняя прямая подача.	5
5	Игры и игровые задания.	5

п/п №	Тематическое планирование	Количество часов
	Легкая атлетика.	
1	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и гигиенические требования. Олимпийские игры древности.	2
2	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега.	8
3	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега.	4
4	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину.	8
5	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.	4
6	Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	6
	Гимнастика	
1	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	2
2	Строевые упражнения.	1
3	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	1
4	Опорные прыжки.	3
5	Висы и упоры	3
6	Акробатические упражнения	6
	Баскетбол	
1	История баскетбола. Правила и приемы игры. Правила техники безопасности.	2
2	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек	2
3	Ловля и передача мяча.	4
4	Ведение мяча на месте и в движении.	3
5	Броски мяча.	3
6	Игра по упрощенным правилам.	3
	Лыжная подготовка.	
1	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки.	2
2	Одновременный бесшажный ход.	5
3	Попеременный двухшажный ход.	5
4	Подъемы, торможение, повороты.	6
	Волейбол.	
1	История волейбола. Правила и приемы игры. Правила техники безопасности.	2
2	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2
3	Передача мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	5
4	Нижняя прямая подача.	5
5	Игры и игровые задания.	5

п/п №	Тематическое планирование	Количество часов
	Легкая атлетика.	
1	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и гигиенические требования. Олимпийские игры древности.	2
2	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега.	8
3	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега.	4
4	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину.	8
5	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в высоту.	4
6	Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	6
	Гимнастика	
1	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств	2
2	Строевые упражнения.	1
3	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	1
4	Опорные прыжки.	3
5	Висы и упоры	3
6	Акробатические упражнения	6
	Баскетбол	
1	История баскетбола. Правила и приемы игры. Правила техники безопасности.	2
2	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек	2
3	Ловля и передача мяча.	4
4	Ведение мяча на месте и в движении.	3
5	Броски мяча.	3
6	Игра по упрощенным правилам.	3
	Лыжная подготовка.	
1	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки.	2
2	Одновременный бесшажный ход.	5
3	Попеременный двухшажный ход.	5
4	Подъемы, торможение, повороты.	6
	Волейбол.	
1	История волейбола. Правила и приемы игры. Правила техники безопасности.	2
2	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2
3	Передача мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	5
4	Нижняя прямая подача.	5
5	Игры и игровые задания.	5

п/п №	Тематическое планирование	Количество часов
	Легкая атлетика.	
1	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	2
2	Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега.	8
3	Беговые упражнения. Совершенствование техники длительного бега.	4
4	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину.	8
5	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту.	4
6	Метание малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	6
	Гимнастика	
1	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	2
2	Строевые упражнения.	1
3	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	1
4	Опорные прыжки.	3
5	Висы и упоры	3
6	Акробатические упражнения	6
	Баскетбол	
1	История баскетбола. Правила и приемы игры. Правила техники безопасности.	2
2	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек	2
3	Ловля и передача мяча.	4
4	Ведение мяча на месте и в движении.	3
5	Броски мяча. Штрафные броски.	3
6	Учебные игры.	3
	Лыжная подготовка.	
1	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки.	2
2	Одновременный бесшажный ход.	5
3	Попеременный двухшажный ход.	5
4	Коньковый ход.	3
5	Подъемы, торможение, повороты.	2
	Волейбол.	
1	История волейбола. Правила и приемы игры. Правила техники безопасности.	2
2	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2
3	Передача мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	5
4	Верхняя прямая подача.	5
5	Игры и игровые задания.	5

п/п №	Тематическое планирование	Количество часов
Легкая атлетика.		
1	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	2
2	Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега.	8
3	Беговые упражнения. Совершенствование техники длительного бега.	4
4	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину.	8
5	Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту.	4
6	Метание малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	6
Гимнастика		
1	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	2
2	Строевые упражнения.	1
3	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	1
4	Опорные прыжки.	3
5	Висы и упоры	3
6	Акробатические комбинации.	6
Баскетбол		
1	История баскетбола. Правила и приемы игры. Правила техники безопасности.	2
2	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек	2
3	Ловля и передача мяча.	4
4	Ведение мяча на месте и в движении.	3
5	Броски мяча. Штрафные броски.	3
6	Учебные игры.	3
Лыжная подготовка.		
1	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки.	2
2	Одновременный бесшажный ход.	5
3	Попеременный двухшажный ход.	5
4	Коньковый ход.	3
5	Подъемы, торможение, повороты.	2
Волейбол.		
1	История волейбола. Правила и приемы игры. Правила техники безопасности.	2
2	Стойка игрока, перемещение в стойке.	2
3	Передача мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку.	5
4	Верхняя прямая подача.	5
5	Игры и игровые задания.	5