

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель ЛМО учителей
естественных наук

И.В. Кленова
«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

И.В.Синицкая
«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

С.К. Беляевская
«31» августа 2022 г.

**Рабочая программа
по физической культуре**

5 - 9 классы (для 8-9 классов)

(2 часа в неделю, 68 часов в год в 5-8 классах; 2 часа в неделю, 66 часов в год в 9 классе)

Составители: Марченко В.Н., Антонов В.В., Ефимов Е.В.

г. Реутов
2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий для основного общего образования.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект под редакцией А.П. Матвеева. В программе сохранен авторский подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации обучающихся. Программа рассчитана на 2 учебных часа в неделю, 68 часов в год в 5-8 классах; 2 часа в неделю, 66 часов в год в 9 классе.

Состав УМК:

- А.П. Матвеев, Рабочая программа физического воспитания обучающихся 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2019.
- Матвеев А.П. Физическая культура: Учебник для 5 класс. – М.: Просвещение, 2019
- Матвеев А.П. Физическая культура: Учебник для 6-7 классы. – М.: Просвещение, 2019
- Матвеев А.П. Физическая культура: Учебник для 8-9 классы. – М.: Просвещение, 2019.

Цели обучения предмету физическая культура

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения предмету физическая культура

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план

5 класс		
№	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика элементами акробатики	14
3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	24
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10
5	Модуль РПВ «Школьный урок»	В процессе урока
6	Знания о физической культуре, способы физической деятельности	В процессе урока
	ИТОГО:	68час
6 класс		
№	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	20

2	Гимнастика элементами акробатики	14
3	Спортивные игры	34
4	Модуль РПВ «Школьный урок»	В процессе урока
5	Знания о физической культуре, способы физической деятельности	В процессе урока
	ИТОГО:	68 час
7 класс		
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика элементами акробатики	14
3	Спортивные игры	34
4	Модуль РПВ «Школьный урок»	В процессе урока
5	Знания о физической культуре, способы физической деятельности	В процессе урока
	ИТОГО:	68час
8 класс		
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика элементами акробатики	14
3	Спортивные игры	34
4	Модуль РПВ «Школьный урок»	В процессе урока
5	Знания о физической культуре, способы физической деятельности	В процессе урока
	ИТОГО:	68час
9 класс		
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика элементами акробатики	14
3	Спортивные игры	32
4	Модуль РПВ «Школьный урок»	В процессе урока
5	Знания о физической культуре, способы физической деятельности	В процессе урока
	ИТОГО:	66 часов

Содержание учебного предмета

Структура содержания общеобразовательного предмета физическая культура на уровне основного общего образования определена следующими укрупнёнными тематическими блоками (разделами):

- Спортивные игры на основе легкой атлетики.
- Спортивные игры на основе гимнастики с элементами акробатики.
- Спортивные игры на основе спортивных игр.

Раздел 1. Легкая атлетика

Спринтерский бег.

Прыжки в длину.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча.

Кроссовый бег.

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: «ласточка» стоя на правой или левой ноге, упор присев, кувырок вперед, переход в стойку на лопатках - «березка»; переход в упор присев, мост из положения лежа (стоя), упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор сидя на колени, переход в упор присев и соскок вверх вперед или прыжок ноги врозь и боком.

Раздел 3. Спортивные игры

Баскетбольные движения: технически правильно выполнять двигательные действия: ведение и передачи мяча, броски в кольцо, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Волейбольные движения: технически правильно выполнять двигательные действия: подача, прием, блокирование и удар волейбольным мячом.

Мини-футбольные движения: прием, передача и ловля мяча.

Выполнение игровых действий и упражнений из спортивных игр разной функциональной направленности.

Характеристика контрольно-измерительных материалов

Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	5	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		6	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		7	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		8	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		9	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	5	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		6	2	6-8	10	5	9-11	16
		7	2	5-7	9	6	10-12	18
		8	3	7-9	11	7	12-14	20
		9	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Прыжок в длину с места, см	5	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		6	145	165-180	200	135	155-175	190
		7	150	170-190	205	140	160-180	200
		8	160	180-195	210	145	160-180	200
		9	175	190-205	220	155	165-185	205
Силовые	Подтягивание	5	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		6	1	4-6	7	4	11-15	20
		7	1	5-6	8	5	12-15	19
		8	2	6-7	9	5	13-15	17
		9	3	7-8	10	5	12-13	18
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	5	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		6	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		7	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		8	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		9	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Выносливость	6-минутный бег, мин, с	5	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		6	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		7	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		8	1050	1200-	1450	850	1000-	1250

			1300			1150	
	9	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

Планируемые результаты изучения курса физической культуры в 5-9 классах

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и понимать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов; процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями; отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Раздел 1. Легкая атлетика

Выпускник научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять эстетически красиво локомоции (бег, ходьба, метания, прыжки);*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по*

развитию физических качеств;

- *выполнять тестовые нормативы по легкой атлетике.*

Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики

Выпускник научится:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Раздел 3. Спортивные игры

Выпускник научится:

- технически правильно выполнять двигательные действия: ведение и передачи баскетбольного мяча, броски в кольцо; бросок, ловля и передача волейбольного мяча; удар, прием, передача и ловля футбольного мяча, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр разной функциональной направленности;
- организовывать и проводить спортивные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- *играть в баскетбол, волейбол и мини-футбол по правилам;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Примерные темы, раскрывающие основное содержание программы, и число часов, отводимых на каждую тему	Модуль РПВ «Школьный урок»	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности ученика
Легкая атлетика (по 20 часов в год 5-9 класс)	«История развития легкой атлетике в России» «Знаменитые спортсмены внесшие большой вклад в легкой атлетике»	- Спринтерский бег. - Прыжки в длину. - Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание» . - Метание малого мяча.	<i>Аналитическая деятельность:</i> - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с

		<ul style="list-style-type: none"> - Кроссовый бег. 	<p>предметами и без и условиями их реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
<p>Гимнастика с элементами акробатики (по 14 часов в год 5-9 класс)</p>	<p>«Всемирный день тхэквондо» «Всемирный день спортсменов в силовых видах спорта в России» «День тренера в России» «Всероссийский день гимнастики»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Акробатические упражнения:</i> - <i>Кувырки вперёд-назад;</i> - <i>Стойки на лопатках и на голове;</i> акробатические комбинации; <i>Гимнастические упражнения:</i> опорный прыжок через гимнастического козла, подтягивания на перекладине, висы на шведской стенке. 	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<p>Баскетбол (по 20 часов в год 6-9 класс); по 10 часов 5 классы</p>	<p>«Всероссийский день хоккея»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча правой и левой руками; - Передачи мяча одной и двумя руками; - Броски в кольцо после ведения мяча. 	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий учителя. <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств и координационных возможностей; - планировать свои действия при выполнении ведения, передач,

			<p>бросков мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<p>Волейбол (по 14 часов в год 5-8 класс, по 12 часов в год 9 класс)</p>	<p>«Международный день зимних видов спорта». «День зимних видов спорта в России». «Всемирный день настольного тенниса». «Международный день настольных игр».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - приём и передачи мяча; - верхняя и нижняя подачи; - нападающий удар; - блокировка нападающего удара; 	<p><i>Аналитическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий учителя. <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств и координационных возможностей; - планировать свои действия при выполнении подачи, приёма и передач мяча; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<p>Знания о физической культуре, способы физической деятельности.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельные занятия. - Самостоятельные наблюдения. - Самостоятельные игры. 	<p><i>Аналитическая деятельность</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия физическими упражнениями; - выражать творческое отношение к выполнению учебных заданий; <p><i>Практическая деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий; - развивать учебно-познавательный интерес к занятиям физической культурой;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Беляевская Светлана Константиновна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023