

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
‘КРАСНОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА’
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО МБОУ
Красногорская СОШ
Руководитель МО

_____ Дворская Е.С.
Протокол № _____

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
МБОУ Красногорская СОШ

_____ Фазылова В.С.
подпись

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ Красногорская СОШ

_____ Загуляева Е.Н.
Приказ № _____

От «_____» _____ 2022г. «_____» _____ 2022г. От «_____» _____ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Класс(ы) 6-9

Количество часов по учебному плану

класс	в год	в неделю
6	102	3
7	68	2
8	68	2
9	68	2

Уровень образования: __ основное общее образование

Срок реализации программы 2022-2023 г

Рабочую программу составил учитель Шмирук Василий Владимирович

Программа разработана на основе

**Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного
Общего Образования**

2022 год

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» предназначена для организации обучения обучающихся 6-9 классов. Программа разработана на основе:

- Федерального компонента государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования (приложение к приказу Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089).

- Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы среднего общего образования (приложение к приказу Минобрнауки России от 09.03.2004 г. №1312).

- Образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре. Базовый уровень.

- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классы» авторы Лях В.И., Зданевич А.А. М. «Просвещение» 2010 г.

- Учебник: Физическая культура – 6-7 – 8-9 класс В.И. Лях, М. «Просвещение» 2014 г.

Цель программы: содействие всестороннему, гармоническому развитию личности.

Решаемые задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие нормальному физическому развитию;
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха и тренировки;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Основные знания, умения и навыки (ЗУНы), которые обучающийся приобретает за учебный год в соответствии с данной программой:

- понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- знание о формах занятий физической культурой, их целевом назначении и особенностях проведения;

- знание о требованиях безопасности на занятиях физической культурой;

- знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- умение планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- умение выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- умение преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- умение выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- умение выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- умение выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- умение осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- умение проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- умение выполнять простейшие приемы самомассажа;
- умение выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

Программа учебного предмета «Физическая культура» построена с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

- теория физической культуры;
- легкая атлетика;
- гимнастика (с элементами акробатики);
- спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и

физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа учебного предмета «Физическая культура» построена с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

знать/понимать

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и

профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом

индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия

в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы

адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой

выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 класс (102 ч)

Основы знаний. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы

и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр, футбол, волейбол, баскетбол. Игра по правилам.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусьях (юноши, девушки), гимнастическом бревне (девушки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений.

Волейбол: совершенствование технических действий с мячом,

тактических действий в игре по правилам.

Футбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс 6
	Базовая часть (при 3-х часах в неделю)	102
1	Физическое совершенствование: – Легкая атлетика – Гимнастика с элементами акробатики – Баскетбол – Волейбол	 25 23 31 23

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс (68 ч)

Основы знаний. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр, футбол, волейбол, баскетбол. Игра по правилам.

Единоборства: приемы страховки и само страховки; приемы борьбы в стойке и в партере.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусьях (юноши, девушки), гимнастическом бревне (девушки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений.

Волейбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Футбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Единоборства: тактические действия в борьбе, учебные схватки, основы самозащиты.

Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс 7
	Базовая часть (при 2-х часах в неделю)	68
1	Физическое совершенствование:	
	– Легкая атлетика	15
	– Гимнастика с элементами акробатики	16
	– Баскетбол	20
	– Волейбол	17

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 класс (68 ч)

Основы знаний. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусках (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр, футбол, волейбол, баскетбол. Игра по правилам.

Единоборства: приемы страховки и само страховки; приемы борьбы в стойке и в партере.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусках (юноши, девушки), гимнастическом бревне (девушки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений.

Волейбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Футбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Единоборства: тактические действия в борьбе, учебные схватки, основы самозащиты.

Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс 8
	Базовая часть (при 2-х часах в неделю)	68
1	Физическое совершенствование:	
	– Легкая атлетика	16
	– Гимнастика с элементами акробатики	15
	– Баскетбол	21
	– Волейбол	16

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

9 класс (68 ч)

Основы знаний. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусках (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр, футбол, волейбол, баскетбол. Игра по правилам.

Единоборства: приемы страховки и само страховки; приемы борьбы в стойке и в партере.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусках (юноши, девушки), гимнастическом бревне (девушки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений.

Волейбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Футбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Единоборства: тактические действия в борьбе, учебные схватки, основы самозащиты.

Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
		Класс 9
	Базовая часть (при 2-х часах в неделю)	68
1	Физическое совершенствование:	
	– Легкая атлетика	15
	– Гимнастика с элементами акробатики	16
	– Баскетбол	22
	– Волейбол	15