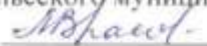


«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «ООШ №2» Энгельесского муниципального района  /Власова И. М./	«Утверждаю» Директор МОУ «ООШ №2» Энгельесского муниципального района  Дингес Н. А./ Приказ № <u>242</u> от <u>01.09.2020</u> 
--	--

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

Составитель:
Штейнзецер Вячеслав Львович
учитель
физической культуры

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе программы «Физическая культура» 5-9 классы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова, Москва «Вентана-Граф» 2012 г, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Учебно-методический комплект:

Программа

1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-9 классы. Программа. : – М: «Вентана – Граф», 2015

Учебник

1. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций. – М:»Вентана – Граф», 2015

Учебный план на изучение физической культуры в 5-9 классах основной школы отводит 522 часа (3 учебных часа в неделю в течение каждого года обучения, которые могут быть реализованы как в урочной, так и во внеурочной деятельности):

5 класс – 105 часов

6 класс – 105 часов

7 класс - 105 часов

8 класс - 105 часов

9 класс - 102 часа

Для реализации программы по учебному предмету «Физическая культура» возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий и электронного оборудования используются следующие организационные формы учебной деятельности: e-mail.ru, onlain тестирование, skype общение, дистанционные конкурсы, олимпиады, дистанционное обучение в Интернете, видеоконференции, интернет уроки, вебинары, облачные сервисы, лекции, консультации, практические занятия и т.п..

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные **результаты**.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в

умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Распределение программного материала.

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре					
История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока в течение учебного года				
Способы физкультурной деятельности					
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока в течение учебного года				
Физическое совершенствование					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока в течение учебного года				
Спортивно-оздоровительная деятельность					
Легкая атлетика	24	24	24	24	30
Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18
Лыжные гонки	18	18	18	18	15
Спортивные игры	30	30	30	30	30
Вариативная часть	15	15	15	15	9
Всего часов	105	105	105	105	102

Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики.

Тематическое планирование уроков физической культуры 5 класс

п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Используемая форма учебных занятий	Уроки контроля	Используемые формы контроля (при дистанционном обучении)
1	Легкая атлетика	24			
	Бег	8	словесная, наглядная, практическая	Кросс, спринт, челночный бег	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
	Прыжки	8	словесная, наглядная, практическая	Прыжки в длину с места, с разбега	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Метание	8	словесная, наглядная, практическая	Метание мяча на дальность, на точность, из разных положений	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
2	Гимнастика с основами акробатики	18			
	Строевые упражнения	6	словесная, наглядная, практическая	Построения в шеренги, отработка шага и поворотов	Задание в онлайн режиме по Скайп

	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	4	словесная, наглядная, практическая	Упражнения на осанку; Дыхательные упражнения; Упражнения на расслабление мышц; Упражнения со скалками; Упражнения на гимнастической скамейке; Упражнения на гимнастической стенке;	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Акробатические упражнения	8	словесная, наглядная, практическая	Снарядовая гимнастика, кувырки,	Задание в онлайн режиме по Скайп
3	Лыжные гонки	18			
	Лыжная подготовка	18	словесная, наглядная, практическая	Передвижение на скорость на расстояние до 100м, спуск со склона, Подъем «лесенкой», Непрерывное передвижение	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп

4	Спортивные игры	30			
	«Удочка» «Попади в мяч» «Перестрелка» «Полет мяча» «Защита крепости» «Не давай мяч водящему» «Мяч капитану» «Самый, самый» «Полоса препятствий» «Кто дальше» «Перенеси флажок» «Быстрый лыжник»	12	словесная, наглядная, практическая, игровая	Проверка знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения во время подвижных игр	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Баскетбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Бросок мяча в кольцо с разных положений, отработка игровых комбинаций	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
	Футбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Удары по воротам, отработка передач, оттачивание игровой техники	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
	Волейбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Прием и подача мяча, отработка игровых комбинаций, работа в парах	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп

5	Вариативная часть	15			
	История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека	7	словесная, наглядная, практическая	Опрос, устный контроль	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Инструктаж по технике безопасности	8	словесная, наглядная, практическая	Опрос, устный контроль	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Итого	105			

Тематическое планирование уроков физической культуры 6 класс

п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Используемая форма учебных занятий	Уроки контроля	Используемые формы контроля (при дистанционном обучении)
1	Легкая атлетика	24			

	Бег	8	словесная, наглядная, практическая	Кросс, спринт, челночный бег	Защита проектов в он- лайн режиме по Скайп
	Прыжки	8	словесная, наглядная, практическая	Прыжки в длину с места, с разбега	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Метание	8	словесная, наглядная, практическая	Метание мяча на дальность, на точность, из разных положений	Защита проектов в он- лайн режиме по Скайп
2	Гимнастика с основами акробатики	18			
	Строевые упражнения	6	словесная, наглядная, практическая	Построения в шеренги, отработка шага и поворотов	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	4	словесная, наглядная, практическая	Упражнения на осанку; Дыхательные упражнения; Упражнения на расслабление мышц; Упражнения со скалками; Упражнения на гимнастичес кой скамейке; Упражнения	Задание в онлайн режиме по Скайп

				на гимнастической стенке;	
	Акробатические упражнения	8	словесная, наглядная, практическая	Снарядовая гимнастика, кувырки,	Задание в онлайн режиме по Скайп
3	Лыжные гонки	18			
	Лыжная подготовка	18	словесная, наглядная, практическая	Передвижение на скорость на расстояние до 100м, спуск со склона, Подъем «лесенкой», Непрерывное передвижение	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
4	Спортивные игры	30			
	«Удочка» «Попади в мяч» «Перестрелка» «Полет мяча» «Защита крепости» «Не давай мяч водящему» «Мяч капитану» «Самый, самый» «Полоса препятствий»	12	словесная, наглядная, практическая, игровая	Проверка знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения во время подвижных игр	Задание в онлайн режиме по Скайп

	«Кто дальше» «Перенеси флажок» «Быстрый лыжник»				
	Баскетбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Бросок мяча в кольцо с разных положений, отработка игровых комбинаций	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
	Футбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Удары по воротам, отработка передач, оттачивание игровой техники	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
	Волейбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Прием и подача мяча, отработка игровых комбинаций, работа в парах	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
5	Вариативная часть	15			
	История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека	7	словесная, наглядная, практическая	Опрос, устный контроль	Задание в онлайн режиме по Скайп

	Инструктаж по технике безопасности	8	словесная, наглядная, практическая	Опрос, устный контроль	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Итого	105			

Тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Используемая форма учебных занятий	Уроки контроля	Используемые формы контроля (при дистанционном обучении)
1	Легкая атлетика	24			
	Бег	8	словесная, наглядная, практическая	Кросс, спринт, челночный бег	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
	Прыжки	8	словесная, наглядная, практическая	Прыжки в длину с места, с разбега	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Метание	8	словесная, наглядная, практическая	Метание мяча на дальность, на точность, из разных положений	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп

2	Гимнастика с основами акробатики	18			
	Строевые упражнения	6	словесная, наглядная, практическая	Построения в шеренги, отработка шага и поворотов	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	4	словесная, наглядная, практическая	Упражнения на осанку; Дыхательные упражнения; Упражнения на расслабление мышц; Упражнения со скалками; Упражнения на гимнастической скамейке; Упражнения на гимнастической стенке;	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Акробатические упражнения	8	словесная, наглядная, практическая	Снарядовая гимнастика, кувьрки,	Задание в онлайн режиме по Скайп
3	Лыжные гонки	18			

	Лыжная подготовка	18	словесная, наглядная, практическая	Передвижение на скорость на расстояние до 100м, спуск со склона, Подъем «лесенкой», Непрерывное передвижение	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
4	Спортивные игры	30			
	«Удочка» «Попади в мяч» «Перестрелка» «Полет мяча» «Защита крепости» «Не давай мяч водящему» «Мяч капитану» «Самый, самый» «Полоса препятствий» «Кто дальше» «Перенеси флажок» «Быстрый лыжник»	12	словесная, наглядная, практическая, игровая	Проверка знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения во время подвижных игр	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Баскетбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Бросок мяча в кольцо с разных положений, отработка игровых комбинаций	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп

	Футбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Удары по воротам, отработка передач, оттачивание игровой техники	Защита проектов в он- лайн режиме по Скайп
	Волейбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Прием и подача мяча, отработка игровых комбинаций, работа в парах	Защита проектов в он- лайн режиме по Скайп
5	Вариативная часть	15			
	История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека	7	словесная, наглядная, практическая	Опрос, устный контроль	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Инструктаж по технике безопасности	8	словесная, наглядная, практическая	Опрос, устный контроль	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Итого	105			

Тематическое планирование уроков физической культуры 8 класс

п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Используемая форма учебных занятий	Уроки контроля	Используемые формы контроля (при дистанционном обучении)
1	Легкая атлетика	24			
	Бег	8	словесная, наглядная, практическая	Кросс, спринт, челночный бег	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
	Прыжки	8	словесная, наглядная, практическая	Прыжки в длину с места, с разбега	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Метание	8	словесная, наглядная, практическая	Метание мяча на дальность, на точность, из разных положений	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
2	Гимнастика с основами акробатики	18			
	Строевые упражнения	6	словесная, наглядная, практическая	Построения в шеренги, отработка шага и поворотов	Задание в онлайн режиме по Скайп

	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	4	словесная, наглядная, практическая	Упражнения на осанку; Дыхательные упражнения; Упражнения на расслабление мышц; Упражнения со скалками; Упражнения на гимнастической скамейке; Упражнения на гимнастической стенке;	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Акробатические упражнения	8	словесная, наглядная, практическая	Снарядовая гимнастика, кувырки,	Задание в онлайн режиме по Скайп
3	Лыжные гонки	18			
	Лыжная подготовка	18	словесная, наглядная, практическая	Передвижение на скорость на расстояние до 100м, спуск со склона, Подъем «лесенкой», Непрерывное передвижение	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп

4	Спортивные игры	30			
	«Удочка» «Попади в мяч» «Перестрелка» «Полет мяча» «Защита крепости» «Не давай мяч водящему» «Мяч капитану» «Самый, самый» «Полоса препятствий» «Кто дальше» «Перенеси флажок» «Быстрый лыжник»	12	словесная, наглядная, практическая, игровая	Проверка знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения во время подвижных игр	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Баскетбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Бросок мяча в кольцо с разных положений, отработка игровых комбинаций	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
	Футбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Удары по воротам, отработка передач, оттачивание игровой техники	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
	Волейбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Прием и подача мяча, отработка игровых комбинаций, работа в парах	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп

5	Вариативная часть	15			
	История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека	7	словесная, наглядная, практическая	Опрос, устный контроль	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Инструктаж по технике безопасности	8	словесная, наглядная, практическая	Опрос, устный контроль	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Итого	105			

Тематическое планирование уроков физической культуры 9 класс

п/п	Тематический блок	Кол-во часов	Используемая форма учебных занятий	Уроки контроля	Используемые формы контроля (при дистанционном обучении)
1	Легкая атлетика	30			

	Бег	10	словесная, наглядная, практическая	Кросс, спринт, челночный бег	Защита проектов в он- лайн режиме по Скайп
	Прыжки	10	словесная, наглядная, практическая	Прыжки в длину с места, с разбега	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Метание	10	словесная, наглядная, практическая	Метание мяча на дальность, на точность, из разных положений	Защита проектов в он- лайн режиме по Скайп
2	Гимнастика с основами акробатики	18			
	Строевые упражнения	6	словесная, наглядная, практическая	Построения в шеренги, отработка шага и поворотов	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	4	словесная, наглядная, практическая	Упражнения на осанку; Дыхательные упражнения; Упражнения на расслабление мышц; Упражнения со скалками; Упражнения на гимнастичес кой скамейке; Упражнения	Задание в онлайн режиме по Скайп

				на гимнастической стенке;	
	Акробатические упражнения	8	словесная, наглядная, практическая	Снарядовая гимнастика, кувырки,	Задание в онлайн режиме по Скайп
3	Лыжные гонки	15			
	Лыжная подготовка	15	словесная, наглядная, практическая	Передвижение на скорость на расстояние до 100м, спуск со склона, Подъем «лесенкой», Непрерывное передвижение	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
4	Спортивные игры	30			
	«Удочка» «Попади в мяч» «Перестрелка» «Полет мяча» «Защита крепости» «Не давай мяч водящему» «Мяч капитану» «Самый, самый» «Полоса препятствий»	12	словесная, наглядная, практическая, игровая	Проверка знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения во время подвижных игр	Задание в онлайн режиме по Скайп

	«Кто дальше» «Перенеси флажок» «Быстрый лыжник»				
	Баскетбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Бросок мяча в кольцо с разных положений, отработка игровых комбинаций	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
	Футбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Удары по воротам, отработка передач, оттачивание игровой техники	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
	Волейбол	6	словесная, наглядная, практическая, игровая	Прием и подача мяча, отработка игровых комбинаций, работа в парах	Защита проектов в онлайн режиме по Скайп
5	Вариативная часть	9			
	История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека	5	словесная, наглядная, практическая	Опрос, устный контроль	Задание в онлайн режиме по Скайп

	Инструктаж по технике безопасности	4	словесная, наглядная, практическая	Опрос, устный контроль	Задание в онлайн режиме по Скайп
	Итого	102			