


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Сигма»

«Рассмотрено и Принято»  
Педагогическим советом МБОУ «Лицей «Сигма»  
Протокол № 10  
от 27 августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Лицей «Сигма»  
Карбышев В.Г.  
Приказ № 05-01/140  
от 27 августа 2021 г.



**Рабочая программа**

**Физическая культура**

*наименование учебного предмета, курса*

базовый уровень

на 2021 - 2022 учебный год

Классы: 5 "а", "б", "в", "г"

Составитель: Пестрецов Виктор Михайлович,  
учитель физической культуры

Барнаул 2021



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с авторской программой Т.В.Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С.Петрова (Программа курса «Физическая культура». 5—9 классы (основная школа) / Т.В.Петрова -2-е изд., перераб.- М.: Вентана - Граф, 2017) и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Курс "Физическая культура" изучается из расчета 2 часа в неделю (68 часов в год) и 1 ч дополнительного времени по интересам (внеурочная деятельность - 34ч.).

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Методы: наглядные пособия, видеозаписи, упражнения, средства и приёмы дублирования.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные результаты**

- освоения содержания образования в области физической культуры;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентации в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых



познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

■ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

■ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

■ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

■ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

■ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

■ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;



- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

- освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;





- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты**

- освоения основной образовательной программы основного общего образования:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;



- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;



расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

### **Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Первая помощь.



Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

### **Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом





бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу. Физическая подготовка с прикладной направленностью.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Всего часов на тему	Из них			Основные виды деятельности учащихся
			Теоретические занятия	Лабораторные практические занятия, экскурсии и др.	Контрольные занятия	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>		<b>9</b>		
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Древние Олимпийские игры. Высокий старт.	1		1		Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире
2.	Беговые упражнения на выносливость до 1 км	1		1		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, выполнять



				беговые упражнения бегать на дистанцию 1 км на время
3. Низкий старт. Беговые упражнения на короткие дистанции 10-60 м	1		1	Бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью
4. Беговые упражнения на выносливость до 1 км, на короткие дистанции 10-60 м	1		1	Бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время
5. Утренняя гигиеническая гимнастика. Бег с ускорением на 30 м	1		1	Бегать на дистанцию 30 м с ускорением
6. Низкий и высокий старт	1		1	Описывать технику высокого и низкого старта.
7. Прыжковые упражнения в длину способом «согнув ноги»	1		1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
8. Метания малого мяча в горизонтальную мишень	1		1	Метать малый мяч на дальность
9. Метания малого мяча в вертикальную мишень и на дальность	1		1	и на точность
<b>Спортивные игры (Футбол)</b>				
10. Техники безопасности во время игры в футбол. Показатели здоровья человека.	1		1	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол
11. Удары внешней и внутренней стороной стопы	1		1	Называть виды ударов по мячу
Удары серединой и внутренней частью подъёма стопы	1		1	
12. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		1	Называть способы остановки мяча
13. Остановка мяча передней частью подъёма стопы, подошвой	1		1	
14. Ведение мяча носком ноги	1		1	Называть способы ведения мяча
15. «Показатели здоровья человека». Правила игры в футбол	1		1	Знать и объяснять



					другим школьникам правила игры в футбол
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
17.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Построение в одну, две, три шеренги.	1		1	Соблюдать ТБ, Выполнять строевые приёмы и команды,
18.	Построение в одну, две, три колонны.	1		1	
19.	Перестроение из одной шеренги в две и в три. Перекат вперёд в упор присев.	1		1	Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке,; выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической перекладине
20.	Строевые команды. Перекат назад.	1		1	Описывать
21.	Передвижения строем, размыкания и смыкания строя. Кувырок вперёд в группировке.	1		1	технику перекатов назад, кувырка вперёд в
22.	Виды физической подготовки. Стойка на лопатках.	1		1	группировке, выполнять строевые приёмы и команды.
23.	Совершенствование акробатических упражнений.	1		1	Соблюдать правила техники
24.	Совершенствование акробатических упражнений.	1		1	безопасности при выполнении акробатических упражнений
25.	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами	1		1	Описывать технику лазанья по
26.	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами	1		1	гимнастической стенке раз- личными способами. Выполнять упражнения и комбинации на гимнастической стенке.
27.	Ходьба по гимнастической скамейке	1		1	Выполнять



	с различными положениями рук и ног				упражнения и комбинации на гимнастической скамейке
28.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног	1		1	
29.	Расхождение вдвоём на узкой площади опоры	1		1	
30.	Расхождение вдвоём на узкой площади опоры	1		1	
31.	Висы согнувшись и прогнувшись	1		1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах
32.	Висы согнувшись и прогнувшись	1		1	
33.	Сгибание и разгибание рук в висе	1		1	
34.	Методика планирования занятий физической культурой. Сгибание и разгибание рук в висе	1		1	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>		<b>14</b>	
35.	Техника безопасности на уроках лыжных гонок. Попеременный двухшажный ход.	1		1	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им
36.	Освоение техники попеременного двухшажного хода.	1		1	Описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности
37.	Техника попеременного двухшажного хода на оценку.	1		1	Выполнять передвижение по ровной местности попеременным двухшажным ходом.
38.	Освоение техники одновременного одношажного хода	1		1	Описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности
39.	Освоение техники одновременного одношажного хода	1		1	
40.	Техника одновременного одношажного хода на оценку	1		1	Выполнять передвижение по ровной местности одновременным одношажным ходом





41	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход	1	1	Описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности. Выполнять передвижение по ровной местности попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом.
42	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход	1	1	Выполнять подъем на пологий склон способом «полуёлочка».
43	Подъем способом «полуёлочка»	1	1	Выполнять подъем на пологий склон способом «полуёлочка»;
44	Освоение техники подъема «полуёлочка».	1	1	Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах
45	Техники подъема «полуёлочка» на оценку.	1	1	Описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности. Выполнять передвижение по ровной местности попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом.
46	Прохождение дистанции 1 км на оценку.	1	1	
47	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход			
48	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход			
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
49	Техника безопасности на уроке баскетбола. Ведение мяча левой и правой рукой	1	1	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения



50	Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди и двумя руками снизу.	1	1	Называть и показывать способы ловли и передачи мяча.
51	Бросок двумя руками от груди и из-за головы с места	1	1	Называть и показывать броски мяча
52	Бросок в движении, приём мяча двумя руками. Учебная игра в баскетбол.	1	1	Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
53	ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача.	1	1	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол. Выполнять нижнюю прямую подачу.
54	Освоение техники верхней прямой подачи.	1	1	Выполнять верхнюю прямую подачу
55	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	1	Называть способы приёма и передачи мяча, выполнять их.
56	Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1	1	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол.
57	Учебная игра в волейбол	1	1	
58	Учебная игра в волейбол	1	1	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	
59	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
60	Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	1	
61	Техника прыжка способом «согнув ноги» на оценку.	1	1	
62	Низкий старт. Беговые упражнения на короткие дистанции 10-60 м	1	1	Бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью
63	Беговые упражнения на короткие дистанции 10-60 м	1	1	
64	Бег с ускорением на 30 м	1	1	Бегать на дистанцию 30 м с ускорением
65	Техника бега на 30м с высокого старта на результат.	1	1	
66	Бег на дистанцию 60 м с максимальной скоростью на время	1	1	Бегать на дистанцию 60 м с



				максимальной скоростью
67	Бег на дистанцию 1 км на время	1	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, выполнять беговые упражнения бегать на дистанцию 1 км на время
68	Метания малого мяча на оценку	1	1	Метать малый мяч на дальность и на точность
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Для учащихся

- Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/Т.В.Петрова, Ю.А.Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.:Вентана-Граф/Учебник,2019

### Для учителя

- Рабочая программа: 5—9 классы: учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2017.
- Физическая культура: 5—7 классы: методическое пособие /О. А. Немова. — 2-е изд., испр. — М. : Вентана-Граф, 2017.



**изменений и дополнений в Рабочей программе**

[illegible]

