

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №132 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Героя Советского Союза Губанова Г.П.»  
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от 30.08. 2018 г.  
Председатель МО

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР

  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Полянская  
«30» 08 2018 г.

Директор МБОУ «Школа №132  
имени Героя Советского Союза Губанова Г.П.»  
г.о. Самара

ТВЕРЖДАЮ  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Сокур  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

**5-9 классы**

**основное общее образование  
уровень – базовый**

**Разработана  
методическим объединением учителей  
физической культуры и ОБЖ**

**Самара  
2018**

Рабочая программа составлена в соответствии Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Рабочая программа составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. 273-ФЗ
- ООП ООО МБОУ Школы № 132 г.о. Самара
- Примерной программы по учебному предмету: Физическая культура. 5-9 класс – М.: Просвещение, 2013
- Авторской программы: Физическая культура: Программа: 5-9 класс/ Лях В.И., Виленский М.Я.-М.: Просвещение, 2014

Класс	Учебник
5	Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура: 5-7 класс: Учебник.-М.: Просвещение, 2015
6	Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура: 5-7 класс: Учебник.-М.: Просвещение, 2015
7	Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура: 5-7 класс: Учебник.-М.: Просвещение, 2015
8	Лях В.И., Маслов М.В.,: Физическая культура: 8-9 класс: Учебник.-М.: Просвещение, 2015
9	Лях В.И., Маслов М.В.,: Физическая культура: 8-9 класс: Учебник.-М.: Просвещение, 2015

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### *Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой ;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры ;
- изложение фактов истории развития физической культуры , характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении обще развивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и 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, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

По окончании 9 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе

### Физические показатели

Физические способности	Физические упражнения	Маль- чики	Девоч- ки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Подтягивание на высокой перекладине	10	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество	–	25
Выносливости	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20
Координаци и движения	Последовательное выполнение пяти	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную	12	10

### Содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета « Физическая культура » направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся средней школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Согласно примерному учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры с 5-9 класс выделяется 102 часа по 3 часа в неделю, 34 учебные недели ежегодно.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры» (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, гольф). При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

К формам организации занятий по физической культуре в средней школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделены на три типа: с

образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики и спортивным играм. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной по показателям частоты сердечных сокращений).

## **Разделы учебного предмета:**

### **1. Основы знаний о физической культуре.**

#### **1.1. Медико-биологические основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Олимпийское движение. Что такое ГТО.

### **1.4. Самоконтроль и профилактика травматизма.**

Контроль за состоянием здоровья – субъективные (самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, желание заниматься) и объективные (ЧСС, ЖЕЛ, масса тела) показатели. Первая помощь при травмах.

## **2. Способы двигательной деятельности.**

**2.1. Самостоятельные занятия.** Составление режима дня для учеников первой и второй смены. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**2.3. Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных и спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **3. Физическое совершенствование.**

### **3.1. Спортивные игры.**

*Волейбол (пионербол)*

Терминология избранной игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Техника выполнения основных приёмов игры. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Техника выполнения основных приёмов игры. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### ***Футбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Техника выполнения основных приёмов игры. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### ***Гандбол (ручной мяч)***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по ручному мячу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Техника выполнения основных приёмов игры. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### ***Гольф***

Терминология избранной игры. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Техника выполнения основных приёмов игры. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **3.2. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника выполнения основных гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

## **3.2. Легкая атлетика.**

Терминология легкой атлетики. Техника выполнения основных легкоатлетических дисциплин. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе..

## **3.3. Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация и проведение игр и их безопасность.

## **3.4. Нормативы комплекса ГТО.**

Техника выполнения нормативов комплекса ГТО соответствующей возрастной ступени.

## Тематическое планирование

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах.

№ П.п.	Вид программного материала	5 класс час.	6 класс час.	7 класс час.	8 класс час.	9 класс час.
1	Гимнастика с элементами акробатики	6	6	6	6	8
2	Лёгкая атлетика	18	18	18	18	18
3.1	Спорт. игры (волейбол)	11	11	11	11	15
3.2	Спорт. игры (футбол)	16	16	16	16	18
3.3	Спорт. игры (баскетбол)	8	8	8	8	12
3.4	Спорт. игры ( гандбол)	4	4	4	4	8
3.5	Спорт. игры (гольф)	6	6	6	6	8
4	Подвижные игры	29	29	29	29	9
5	Основы знаний о физической культуре	4	4	4	4	6
	Итого	102	102	102	102	102