

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 г.Свирск»

«Рассмотрено»  
на заседании МО «Искусство и Здоровье»

  
/Гогоина Н.А./  
Протокол №1  
от «03» 09. 2021г.

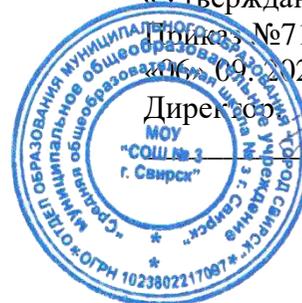
«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР

  
/Каменная О.А./

«Утверждаю»

Приказ №71-ос  
от «06» 09. 2021г.

Директор



  
/Кулик И.Н./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре для 5-9 класса**  
**по ФГОС ООО**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования второго поколения, с учетом примерной программы для общеобразовательных учреждений. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы – М.,: Просвещение, 2019г.

г. Свирск, 2021г.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5 - 9 класса составлена в соответствии с положением о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога в рамках ФГОС муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3 г.Свирск» на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения. В ней учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

Программа курса «Физическая культура» содержит четыре раздела:

- 1) Пояснительная записка;
- 2) Планируемые предметные результаты освоения конкретного отдельного предмета, курса;
- 3) Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;
- 4) Тематическое планирование, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение учебного предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования отводится 3 часа в неделю, всего 510 часов за весь период, в том числе в 5 кл. - 102 часа, 6 кл. - 102 часа, 7 кл. - 102 часа, 8 кл. - 102 часа, 9 кл. - 102 часа.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Физическая культура. 5-7 класс.: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.:Просвещение, 2015г;
2. Физическая культура, 8-9 класс.: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред.В.И.Ляха. – М.:Просвещение, 2016г..

#### Планируемые предметные результаты освоения конкретного отдельного предмета, курса

Тема (тематический раздел)	Содержание по ФГОС	Основные виды деятельности	Планируемые результаты	
			ученик научиться	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика (105 ч.)	Высокий старт (до 10-15 метров), бег с ускорением (30-40 м), (40-50 м), (50-60 м). Встречная эстафета, круговая эстафета, эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом	Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

	<p>Бег на 60 метров на результат. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. Подвижные игры: «Бег с флажками», «Метко в цель», «Салки», «Разведчики и часовые» и т.д.</p>	<p>для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	<p>функциональных особенностей и возможностей собственного организма. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и</p>	<p>направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности. Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.</p>
--	---	---	--	--

			<p>проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину), тестовые нормативы по физической культуре.</p>	<p>Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке высокого уровня.</p>
<p>Кроссовая подготовка (90 ч.)</p>	<p>Равномерный бег (10, 12, 15, 17 минут). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Вызов номеров», «Через кочки и пенёчки», «Разведчики и часовые», «Пятнашки маршем».</p> <p>Бег по пересечённой местности (2 км без учета времени).</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения бега, беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p>	<p>Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.</p>
<p>Гимнастика (90 ч.)</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения</p>	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать</p>	<p>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими</p>

	<p>правильной осанки. Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Выполнение опорного прыжка (вскок в упор присев, прыжок ноги врозь). Акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Прыгуны и пятнашки», «Два лагеря», «Светофор» и т.д.</p>	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности</p>	<p>индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.</p>	<p>упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке высокого уровня.</p>
<p>Спортивные игры волейбол (90 ч.)</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные и линейные эстафеты. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.</p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов мяча (верхний, нижний), осваивают их под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Применяют подводящие упражнения волейбола для развития физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками</p>	<p>Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Самостоятельно проводить занятия по</p>	<p>Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.</p>

	<p>Передача мяча двумя руками сверху в парах.          Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.          Нижняя прямая подача с 3-6 метров.          Подвижные игры: «Летучий мяч», «Пасовка волейболистов», мини-волейбол.</p>	<p>в процессе совместного освоения упражнений.          Описывают технику выполнения нижней прямой подачи мяча</p>	<p>обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.          Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	
<p>Баскетбол          (135 ч.)</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.          Ведение мяча на месте (правой, левой рукой).          Ведение мяча с изменением скорости.          Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.          Правила ТБ при игре в баскетбол.          Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.          Бросок двумя руками от головы с места, (после ловли мяча).          Ведение мяча с разной высотой отскока.          Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.          Развитие координационных</p>	<p>Описывают технику ведения мяча правой (левой) рукой на месте, в движении. Изучают правил ТБ. Соблюдают правила техники безопасности.          Описывают технику броска мяча двумя руками от головы с места, снизу в движении. Осваивают их под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.          Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.          Проводить занятия физической культурой с использованием</p>

	<p>способностей. Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол.</p>			<p>оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p>
<p>Основы знаний о физической культуре. В процессе урока</p>	<p>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. 1.1 Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. 1.2. Социально-психологические основы. Решение задач игровой и</p>		<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным</p>	<p>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,</p>

	<p>соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.</p> <p>1.3. Культурно-исторические основы.  Основа истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.</p> <p>1.4. Приемы закаливания.  Воздушные ванны (теплые, безразличные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).</p>		<p>физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p>	<p>принёсших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
--	---	--	---	--

			<p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	
--	--	--	--	--

### **Содержание учебного предмета, курса**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Ориентированная физкультурная деятельность

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование  
5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Глава</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика.	21
2	Кроссовая подготовка.	18
3	Гимнастика.	18
4	Спортивные игры. Баскетбол.	27
5	Спортивные игры. Волейбол.	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Тематическое планирование  
6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Глава</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика.	21
2	Кроссовая подготовка.	18
3	Гимнастика.	18
4	Спортивные игры. Баскетбол.	27
5	Спортивные игры. Волейбол.	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Тематическое планирование**

## 7 класс

№ п/п	Глава	Количество часов
1	Легкая атлетика.	21
2	Кроссовая подготовка.	18
3	Гимнастика.	18
4	Спортивные игры. Баскетбол.	27
5	Спортивные игры. Волейбол.	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## Тематическое планирование

## 8 класс

№ п/п	Глава	Количество часов
1	Легкая атлетика.	21
2	Кроссовая подготовка.	18
3	Гимнастика.	18
4	Спортивные игры. Баскетбол.	27
5	Спортивные игры. Волейбол.	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## Тематическое планирование

## 9 класс

№ п/п	Глава	Количество часов
1	Легкая атлетика.	21
2	Кроссовая подготовка.	18
3	Гимнастика.	18
4	Спортивные игры. Баскетбол.	27
5	Спортивные игры. Волейбол.	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575805

Владелец Кулик Ирина Николаевна

Действителен с 04.09.2021 по 04.09.2022