

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 69» города Новокузнецка

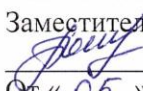
Принято  
педагогическим советом  
протокол № 6  
от « 11 » марта 2019 г

Утверждено:  
Директора / Паксеев Н.И./  
Приказ № 292  
От « 20 » марта 2019 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 5-9-х классов.

Составитель:  
Слукина Ольга Николаевна,  
учитель физической культуры.

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
  
От « 05 » 03 2019 года

Рассмотрено и одобрено  
на МО учителей-  
предметников  
От « 05 » 03 2019 года

Новокузнецк  
2019

## Содержание

I	Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»	3
II	Содержание учебного предмета «Физическая культура»	7
III	Тематическое планирование	16

**Пояснительная записка**

В соответствии с п. 18.2.2 ФГОС ООО рабочая программа по физической культуре уровня ООО разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учетом основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы МБОУ «СОШ № 69».

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса под ред. В.И.Ляха УМК входит в федеральный перечень учебников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253).

Обучение физической культуре на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих **целей и задач**:

**Цель** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализации цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач.

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, содействовать гармоническому физическому развитию;

- развить координационные способности;

- формировать простейшие знания о личной гигиене, режиме дня;

- приобщать к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитывать морально-волевые качества;

- воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности;

- обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развивать умения контролировать уровень

### **Место курса «Физическая культура» в учебном (образовательном) плане.**

На изучение данного предмета, согласно Учебному плану МБОУ «СОШ № 69» отводится

в 5 классе -105 часов при 35 ч учебных неделях в год

в 6 классе -105ч, при 35 ч учебных неделях в год

в 7 классе - 105 ч, при 35 ч учебных неделях в год

в 8 классе 105 ч. при 35 ч учебных неделях в год

в 9 классах по 105 ч при 35 учебных неделях в год.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «»**

*Личностные результаты* освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) воспитать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 2) сформировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- 3) сформировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- 4) сформирование осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 5) освоить социальные нормы, правила поведения, роль и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- б) развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) сформировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) сформировать основы экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развить эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### *Метапредметные*

- 1) самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) 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;
- 7) создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) 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;
- 10) осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- 11) формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);
- 12) формировать и развивать экологическое мышление, применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### ***В предметном направлении:***

- 1) включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения 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;

- 3) приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- 5) формировать 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;
- 6) формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладевать основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем;
- 7) форсированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 8) форсированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 9) форсированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- 10) форсированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- 11) сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 12) форсированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- 13) способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- 14) сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.
- 15) понимать роль и значения
- 16) способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- 17) сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

18)- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышать функциональные возможности основных систем организма в том числе подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

-формировать умения. Навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, массы тела и др.), показателей развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) в том числе подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка* длительный бег на выносливость

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам.



*Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладная-ориентированная подготовка.** Прикладные-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

#### **Тематическое планирование на весь курс**

<b>№ п/п</b>	<b>Учебные темы</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>итого</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	
<b>2</b>	Легкая атлетика	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>105</b>
<b>3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>90</b>
<b>4</b>	Лыжная подготовка	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>90</b>
<b>5</b>	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>90</b>
<b>6</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
<b>6.1</b>	Спортивные игры :						
<b>6.2</b>	Баскетбол	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>6.3</b>	Волейбол	<b>8</b>	<b>8</b>	-	-	-	<b>16</b>
<b>6.4</b>	Футбол	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
<b>6.5</b>	Гандбол	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
<b>6.6</b>	Элементы единоборства	-	-	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>24</b>
<b>13</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	