

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»  
г. Черногорск

Рассмотрена  
школьным методическим  
объединением учителей технологии,  
искусства, физической культуры, ОБЖ  
Протокол № 1 от «29» мая 2018г.

Утверждено приказом № 99  
от "31" августа 2018г.

Рабочая программа по физической культуре  
на уровень основного общего образования (5-9 классы)  
составлена на основе примерной программы по физической культуре для общеобразовательных  
учреждений  
автор программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Составители:

Оленин Иван Александрович,  
учитель физической культуры,  
Бульбин Евгений Николаевич,  
учитель физической культуры

г. Черногорск – 2018

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования является частью основной образовательной программы основного общего образования и состоит из трех разделов:

1. Планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы основного общего образования.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждого раздела, темы.

## **1. Планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы основного общего образования.**

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, народов России и человечества; усвоение гуманистических, 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 ориентировки 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 культуры, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем 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 возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетенции в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции 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 на 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:**

#### **Регулятивные УУД**

- целеполагание: 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
- планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
- контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
- коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
- оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения

#### **Коммуникативные УУД**

- умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
- умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе: определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнёром; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра.
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации
- владение монологической формой речи
- владение диалогической формой речи

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

- умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
- умение осуществлять логические учебные действия

-давать определение понятиям

-обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом)

-осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия

-осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций

-устанавливать причинно-следственные связи

-строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы

-умение формулировать проблемы и определять способы их решения

## **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

### **5 класс.**

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;

Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта;

Разучивание этнокультурных и подвижных игр;

Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;

Умение проводить физкультминутки в течении дня;

### **6 класс**

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;

Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;

Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;

Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;

Умение проводить общеразвивающие упражнения согласно теме урока;

### **7 класс**

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;

Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;

Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;

Умение применять правила охраны труда при выполнении физических упражнений;

Умение подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме урока;

Умение применять знания в видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;

### **8 класс.**

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;

Умение расширять двигательную активность за счёт физических упражнений из базовых видов спорта;

Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;

Умение применять правила охраны труда школьника;

Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений;

Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;

### **9 класс.**

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;

Умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

Умение применять физические упражнения из базовых видов спорта, в разных формах игровой соревновательной деятельности;

Умение самостоятельно организовать этнокультурные, подвижные и спортивные игры;

Умение применять правила охраны труда школьника;

Умение формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений;

Умение применять знания о видах спорта в инструктивной и судейской деятельности.

## **2. Содержание учебного предмета**

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 учетом 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. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий*

*спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. 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. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **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), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). 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 футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:<sup>1</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* 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).

### 3. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Общее количество часов	Распределение по классам				
			5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1	История физической культуры	3	1	1	1	-	-
2	Физическая культура и спорт в современном обществе	2	-	-	-	1	1
3	Базовые понятия физической культуры	10	2	2	2	2	2
4	Физическая культура человека	5	1	1	1	1	1
<b>II</b>	<b>Способность двигательной деятельности</b>	<b>35</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	25	5	5	5	5	5
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	10	2	2	2	2	2
<b>III</b>	<b>Физической совершенствование</b>	<b>405</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	35	7	7	7	7	7
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	340	68	68	68	68	68
3	Упражнения этнокультурной направленности	30	6	6	6	6	6
<b>IV</b>	<b>Углубленное изучение избранных элементов программы (в зависимости от потребностей обучающихся и квалификации учителя)</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>V</b>	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>





