

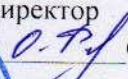
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №32 имени Сергея Ткачёва»

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению на заседании учителей
физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1 от 22 мая 2019 г

Утверждаю

Директор

 О.В.Федорахина



Протокол педагогического совета

№ 1 от 30.08 2019 г

Рабочая программа

Предмет Физическая культура

5 – 9 классы

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования

Учитель Алексютина С.Г.

Программа Физическая культура. Рабочие программы.

Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы

Издательство М.: «Просвещение», 2019г.

Учебники:

М. Я.Виленский и др. Физическая культура. 5-6-7 классы. М., «Просвещение», 2019 г.

Лях В.И. , Физическая культура. 8-9 класс, М., «Просвещение», 2018 г.

Тольятти, 2019г.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета на уровне основного общего образования

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, организации 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 общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического 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.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической

культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- 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 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;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплыть учебную дистанцию вольным стилем.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Плавание. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья. Техника видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Старты, повороты, ныряние. Игры на воде.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Таблица 1.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
I	Базовая часть (всего)	68	68	68	68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	26	26	26	26	26
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
4	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
5	Льжная подготовка	12	12	12	12	12
II	Вариативная часть (всего)	34	34	34	34	34
1	Волейбол	34	34	34	34	34
2	Гандбол	34	34	34	34	34
3	Плавание	34	34	34	34	34
4	Ритм. гимнастика	34	34	34	34	34
ИТОГО		102	102	102	102	102

Тематическое планирование уроков

5 класс

Таблица 2.

	Тема урока	Кол-во часов
1	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда	1
	<i>Легкая атлетика</i>	18
2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2
3	Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	2
4	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	2
5	Развитие скоростно-силовых способностей	1
6	Метание мяча на дальность с разбега .	2
7	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
9	Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости	2
10	Преодоление препятствий	1
11	Переменный бег. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
12	Гладкий бег . Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	2
	<i>Баскетбол</i>	8
13	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки	2
15	Бросок мяча Тактика свободного нападения	2
16	Вырывание и выбивание мяча	1
17	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	2
	<i>Легкая атлетика</i>	7
18	Развитие скоростных и силовых качеств	2
19	Низкий старт. Финальное усилие.	2
20	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
21	Метание мяча на дальность	1
22	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м	1
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	14
23	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
24	Строевые упражнения.	1
25	Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением	1
26	Развитие координационных способностей.	2
27	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах Лазание по канату.	2

28	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	2
29	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	2
30	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гимнастическом бревне	1
31	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	2
	<i>Лыжная подготовка</i>	16
32	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
33	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
34	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
35	Техника бесшажного одновременного хода .	1
36	Преодоление препятствий произвольным способом	1
37	Прохождение дистанции до 3 км	1
38	Лыжные гонки на 1 км	1
39	Подвижные игры на лыжах	1
40	Встречная эстафета без палок	1
41	Круговая эстафета до 150 м	1
42	Преодоление препятствий произвольным способом	1
43	Прохождение дистанции до 3 км	1
44	Лыжные гонки на 1 км.	1
45	Подвижные игры на лыжах.	1
46	Встречная эстафета без палок.	1
47	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.	1
	<i>Спортивные игры. Баскетбол</i>	6
48	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
49	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
50	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
51	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
52	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу	1
53	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1
	<i>Подвижные игры на основе спортивных</i>	7
54	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся	1
55	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	1
56	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1
57	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
58	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	1
59	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
60	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	1
	<i>Спортивные игры. Волейбол</i>	10
61	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
62	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
63	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и	1

	передачи мяча сверху.	
64	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
65	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
66	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
67	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
68	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
69	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
70	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
	<i>Легкая атлетика</i>	16
71	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
72	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
73	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
74	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1
75	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
76	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
77	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
78	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
79	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
80	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
81	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
82	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
83	КУ - техника разбега в прыжках в длину.	1
84	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
85	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1

Таблица 3.

6 класс

Таблица 4.

7 класс

Таблица 5.

8 класс

Таблица 6.

9 класс