

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 8 «Образовательный центр» имени В.З. Михельсона  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

СОГЛАСОВАНО  
с учебной частью  
заместитель директора  
Ушакова Т. Ф.  
протокол № 1  
от « 11 » 09 2018 г.

РАССМОТРЕНО  
на МО учителей спортивно-  
технологического цикла  
Кузьева Г. В.  
« 04 » 09 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Черкасова Е. В.  
приказ № 102 - од  
от « 11 » 09 2018 г.



## **Рабочая программа**

### **по физической культуре**

**5-9 классы**



Новокуйбышевск 2018

Рабочая программа по физической культуре для основной школы предназначена для обучающихся 5-9 -х классов.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

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

### **Результаты изучения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и

соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

- технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами** освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

***Результаты освоения предмета «Физическая культура»:***

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую

- сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** выпускников основной школы по физической культуре выражаются в следующем:

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.



## 2. Содержание учебного предмета

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ № 8 «ОЦ» г. Новокуйбышевска на изучение предмета «Физическая культура» в 5 - 9 классах отводится 3 учебных часа в неделю и того 102 часов в год.

Предмет	Количество часов в				
	неделю	триместр			год
		I	II	III	
Физическая культура 5 класс	3	30	36	36	102
Физическая культура 6 класс	3	30	36	36	102
Физическая культура 7 класс	3	30	36	36	102
Физическая культура 8 класс	3	30	36	36	102
Физическая культура 9 класс	3	30	36	36	102

В содержание учебного предмета входит следующее:

1. *Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

2. **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

3. **Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью»

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	«Знания о физической культуре»	2
	«История физической культуры»	1
	«Физическая культура (основные понятия)»	1
	«Физическая культура человека»	1
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	2
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1
3.	«Физическое совершенствование»	100
3.1.	«Физкультурно - оздоровительная деятельность»	4
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»	91
	«Гимнастика с основами акробатики»	18
	«Легкая атлетика»	28
	«Спортивные игры»	36
	- баскетбол	18
	- волейбол	18
	- лыжные гонки	18
3.3.	«Прикладно- ориентированная подготовка»	4
	«Прикладно- ориентированные упражнения»	4
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	В процессе урока

## 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	«Знания о физической культуре»	2
	«История физической культуры»	1
	«Физическая культура (основные понятия)»	1
	«Физическая культура человека»	1
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	2
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1
3.	«Физическое совершенствование»	100
3.1.	«Физкультурно - оздоровительная деятельность»	4
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»	91
	«Гимнастика с основами акробатики»	18
	«Легкая атлетика»	28
	«Спортивные игры»	36
	- баскетбол	18
	- волейбол	18
	Лыжные гонки	18
3.3.	«Прикладно- ориентированная подготовка»	4
	«Прикладно- ориентированные упражнения»	4
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	В процессе урока

## 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	«Знания о физической культуре»	2
	«История физической культуры»	1
	«Физическая культура (основные понятия)»	1
	«Физическая культура человека»	1
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	2
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1
3.	«Физическое совершенствование»	100
3.1.	«Физкультурно - оздоровительная деятельность»	4
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»	91
	«Гимнастика с основами акробатики»	18
	«Легкая атлетика»	28
	«Спортивные игры»	36
	- баскетбол	18
	- волейбол	18
	Лыжные гонки	18
3.3.	«Прикладно- ориентированная подготовка»	4
	«Прикладно- ориентированные упражнения»	4
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	В процессе урока

## 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	«Знания о физической культуре»	2
	«История физической культуры»	1
	«Физическая культура (основные понятия)»	1
	«Физическая культура человека»	1
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	2
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1
3.	«Физическое совершенствование»	100
3.1.	«Физкультурно - оздоровительная деятельность»	4
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»	91
	«Гимнастика с основами акробатики»	18
	«Легкая атлетика»	28
	«Спортивные игры»	36
	- баскетбол	18
	- волейбол	18
	Лыжные гонки	18
3.3.	«Прикладно- ориентированная подготовка»	4
	«Прикладно- ориентированные упражнения»	4
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	В процессе урока

## 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	«Знания о физической культуре»	2
	«История физической культуры»	1
	«Физическая культура (основные понятия)»	1
	«Физическая культура человека»	1
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	2
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1
3.	«Физическое совершенствование»	100
3.1.	«Физкультурно - оздоровительная деятельность»	4
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность с Общеразвивающей направленностью»	91
	«Гимнастика с основами акробатики»	18
	«Легкая атлетика»	28
	«Спортивные игры»	36
	- баскетбол	18
	- волейбол	18
	Лыжные гонки	18
3.3.	«Прикладно- ориентированная подготовка»	4
	«Прикладно- ориентированные упражнения»	4
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	В процессе урока