

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №88 «Новинская»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  И.Г.Сатаева  
Приказ № 246 от 28 августа 2020 г.



**Рабочая программа**  
**Физическая культура**  
(базовый уровень)  
**5-9 класс**

( в рамках реализации ФГОС ООО)

Составитель Жмурова Н.Ю., Голик Т.Н., Харитонов М.А.

Количество часов: по 3 часа в неделю, 102 часа в год

Программа разработана на основе авторской программы А.П Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы» - М.: Просвещение.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию от 8 апреля 2015 года, протокол № 1/15; рабочей программой А.П. Матвеева «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы» - М.: Просвещение, 2012 год.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

**Личностные результаты**, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;

**Предметные результаты характеризуют** опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Планируемые результаты по итогам изучения разделов учебного предмета «Физическая культура»

### Знания о физической культуре

*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;
- 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*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.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Выпускник научится:*

- 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;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- 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 оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- 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);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

*Выпускник научится демонстрировать*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров	9,2 с	10,2 с
Силовые	Прыжок в длину с места	180 см	165 см
	Лазание по канату на расстояние 6м	12с	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине	-	18 раз
Выносливость	Бег 2000 м	8,50 мин	10,20 мин
Координация	Последовательное выполнение 5 кувырков	10,0 с	14,0 с
	Броски малого мяча в мишень	12 м	10 м

### Виды и формы контроля.

Стартовый контроль - в начале учебного года (в первой учебной четверти). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы).

Промежуточный контроль – по итогам первого полугодия

Итоговый контроль - в конце учебного года, для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Стартовый и итоговый контроль проводится на основе тестов (обязательные и по выбору) из Всероссийского ФСК «Готов к труду и обороне»

Промежуточный контроль проводится на основе тестов Всероссийского ФСК «Готов к труду и обороне» (подтягивание из виса на высокой перекладине-мальчики, на низкой перекладине –девочки или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу)

Учащиеся, отнесённые к специальной группе и подготовительной, оцениваются на основе теста по основам знаний физической культуре.

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы 5-бклассы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягива ние из виса на высокой переклади не  (количеств о раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягиван ие из виса лежа на низкой переклади не (количеств	-	-	-	9	11	17

	о раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество о раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касани е пола пальца ми рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касани е пола пальца ми рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы 7-9 классы

№ п/ п	Виды испытани й (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебряный знак	Зол ото ый знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на	30	36	47	25	30	40

	спине (количество раз за 1 мин)						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченно й местности*	Без учета време ни	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времен и

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### Раздел I. Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая культура человека.

### Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

### Раздел III. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе учебной деятельности).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

1. Гимнастика с основами акробатики:

- организующие команды и приемы

- акробатические упражнения;

- ритмическая гимнастика;

- опорные прыжки;

- упражнение на гимнастическом бревне и перекладине;

- развитие физических качеств (гибкости, координации движений, силы, выносливости)

2. Легкая атлетика:

- беговые упражнения;

- прыжковые упражнения;

- упражнения в метании малого мяча;

- развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации движений).

3. Лыжные гонки:

- передвижения на лыжах;
- подъемы, спуски, повороты, торможения;
- развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации движений).

4. Спортивные игры:

- баскетбол;
- футбол;
- волейбол;
- развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации движений).

### Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету «Физическая культура» отводится 525 ч, из расчета 105 часов в год по 3 часа в неделю с 5 по 9 классы.

Исходя из продолжительности учебного года (34 учебных недели) тематическое планирование составлено из расчета 102 часа в год по 3 часа в неделю.

### Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 5 класса

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Количество часов на контрольные работы
<b>Раздел I. Знания о физической культуре - 4 часа</b>			
1.	История физической культуры.	1	
2.	Физическая культура (основные понятия).	2	
3.	Физическая культура человека.	1	
<b>Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 3 часа</b>			
4.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1	
5.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	
<b>Раздел III. Физическое совершенствование - 94 часа</b>			
6.	Гимнастика с основами акробатики	15	3
7.	Легкая атлетика	28	8
8.	Лыжные гонки	6	1
9.	Спортивные игры.	46	10
	Баскетбол.	27	3
	Футбол.	8	1
	Волейбол.	11	2
10.	Всего	102	22
11.			

### Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 6 класса

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Количество часов на
-------	---------------------------	------------------	---------------------

			контрольные работы
<b>Раздел I. Знания о физической культуре - 4 часа</b>			
1.	История физической культуры.	1	
2.	Физическая культура (основные понятия).	2	
3.	Физическая культура человека.	1	
<b>Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 3 часа</b>			
4.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1	
5.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	
<b>Раздел III. Физическое совершенствование - 94 часа</b>			
6.	Гимнастика с основами акробатики	15	3
7.	Легкая атлетика	28	8
8.	Лыжные гонки	6	1
9.	Спортивные игры.	46	10
	Баскетбол.	27	3
	Футбол.	8	1
	Волейбол.	11	2
10.	Всего	102	22
11.			

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 7 класса**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Количество часов на контрольные работы
<b>Раздел I. Знания о физической культуре - 4 часа</b>			
1.	История физической культуры.	1	
2.	Физическая культура (основные понятия).	2	
3.	Физическая культура человека.	1	
<b>Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 3 часа</b>			
4.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1	
5.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	
<b>Раздел III. Физическое совершенствование - 94 часа</b>			
6.	Гимнастика с основами акробатики	15	3
7.	Легкая атлетика	28	8
8.	Лыжные гонки	6	1
9.	Спортивные игры.	46	10
	Баскетбол.	27	3
	Футбол.	8	1
	Волейбол.	11	2
10.	Всего	102	22

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 8 класса**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Количество часов на контрольные работы
-------	---------------------------	------------------	--

<b>Раздел I. Знания о физической культуре - 4 часа</b>			
1.	История физической культуры.	1	
2.	Физическая культура (основные понятия).	2	
3.	Физическая культура человека.	1	
<b>Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 3 часа</b>			
4.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1	
5.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	
<b>Раздел III. Физическое совершенствование - 94 часа</b>			
6.	Гимнастика с основами акробатики	15	3
7.	Легкая атлетика	28	8
8.	Лыжные гонки	6	1
9.	Спортивные игры.	46	10
	Баскетбол.	27	3
	Футбол.	8	1
	Волейбол.	11	2
10.	Всего	102	22
11.			

**Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для  
9 класса**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Количество часов на контрольные работы
<b>Раздел I. Знания о физической культуре - 4 часа</b>			
1.	История физической культуры.	1	
2.	Физическая культура (основные понятия).	2	
3.	Физическая культура человека.	1	
<b>Раздел II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 3 часа</b>			
4.	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1	
5.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	
<b>Раздел III. Физическое совершенствование - 94 часа</b>			
6.	Гимнастика с основами акробатики	15	3
7.	Легкая атлетика	28	8
8.	Лыжные гонки	6	1
9.	Спортивные игры.	46	10
	Баскетбол.	27	3
	Футбол.	8	1
	Волейбол.	11	2
10.	Всего	102	22
11.			