



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Центр образования» городского округа Чапаевск Самарской области**

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по УВР  
ГБОУ СОШ «Центр образования»  
г. Чапаевск Самарская область  
А.М. Кузнецова  
« 30 » августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ «Центр образования»  
г. Чапаевск Самарская область  
С.И. Приходько  
Приказ № 62 - ОД  
«30» августа 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмет : ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Класс: 5-9 классы**

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

**Рассмотрена** на заседании методического объединения учителей предметов естественно – математического и прикладного циклов

**Протокол № 1 от «30» августа 2024г.**

**Председатель**

МО учителей предметов естественно - математического и прикладного циклов  
Филькина Е.Н.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года №1897 (с изменениями и дополнениями).

2. Основная образовательная программа основного общего образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Центр образования» городского округа Чапаевск Самарской области.

3. Программа воспитания государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Центр образования» городского округа Чапаевск Самарской области.

4. Рабочая программа к линии учебников УМК (авторская):

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы.- М.: Просвещение, 2019.

**Рабочая программа ориентирована на использование учебников:**

Физическая культура, 5, 6-7, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023.

**Место предмета в учебном плане.**

В учебном плане на изучение физической культуры отведено 3 часа в неделю (34 недели) в течение пяти лет, всего 510 часов: в 5-9 классах - 102 часа в каждом классе.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование ценностного 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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 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, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

## **Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

### **Метапредметные результаты**

#### *Познавательные УУД:*

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
- Смысловое чтение.
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем

#### *Регулятивные УУД:*

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе 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 ее решения образовательных результатов.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*Коммуникативные УУД:*

- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

### **Предметные результаты**

#### **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 физическими упражнениями 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- 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, используя классические и коньковые лыжные хода, демонстрировать их технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- 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 адаптационной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке в соответствии с возрастными нормами (см.табл.«Уровень физической подготовленности учащихся»).

## **Содержание учебного курса (всего 510 час.)**

### **1. Знания о физической культуре - 15 ч.**

#### **1.1. 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 бережное отношение к природе (экологические требования).

## **1.2. Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**1.3. 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.

## **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 15 ч.**

**2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

## **2.2. 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.

## **3. Физическое совершенствование – 480 ч.**

### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

#### *Гимнастика с основами акробатики.*

*5-7 классы.* Организующие команды и приемы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений: акробатических, прыжков через гимнастического козла и гимнастического коня, упражнений на преодоление препятствий.

*8-9 классы.* Организующие команды и приемы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений: акробатических, прыжков через гимнастического козла и гимнастического коня, упражнений на преодоление препятствий, ритмическая гимнастика.

#### *Легкая атлетика.*

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий и

соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Основы техники: бега на короткую, среднюю и длинную дистанции; прыжка в длину с 3-13 шагов разбега; метания малого мяча на дальность и в цель.

### ***Лыжные гонки.***

*5-6 классы.* Терминология лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Значение занятий на открытом воздухе для закаливания организма. Основы техники классических лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного одношажного, одновременного двухшажного, одновременного бесшажного. Способы подъёмов и спусков. Современный лыжный спорт – коньковые хода. Правила безопасного нахождения в условиях пониженных температур. Признаки обморожения. Первая помощь при обморожении.

### ***Спортивные игры.***

**Баскетбол.** *5-9 классы.* Терминология игры. Основные правила и организация соревнований по баскетболу. Техника безопасности во время занятий баскетболом. Основные технические приемы игры: передача мяча двумя руками от груди, сверху и снизу, бросок в кольцо, ведение мяча правой и левой рукой, бросок в кольцо с двух шагов после ведения, остановки шагом и прыжком. Взаимодействие 2 и 3 игроков. Игра в защите и в нападении. Помощь в судействе. Организация и проведение внутришкольных соревнований. Игра по правилам.

**Волейбол.** *5-9 классы.* Терминология игры. Основные правила и организация соревнований по волейболу. Техника безопасности во время занятий волейболом. Основные технические приемы игры: прием и передача мяча сверху и снизу, подачи, нападающий удар на месте и с разбега. Взаимодействие игроков первой и второй линии. Игра в защите и в нападении. Помощь в судействе. Организация и проведение внутришкольных соревнований. Игра по правилам.

### ***Круговая тренировка***

*7-9 классы.* Возможности круговой тренировки для развития физических качеств – быстроты, координации, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Способы составления комплексов круговой тренировки с

заданными параметрами. Дозировка и самоконтроль во время занятий круговой тренировкой.

### ***Народные игры.***

*5-6 классы.* Понятие народных игр. Значение народной игры в становлении и физическом развитии народов России. Основы техники игры в лапту. Правила игры. Школьная лапта. Техника безопасности во время занятий лаптой.

**3.3. Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**3.4. Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики, круговая тренировка.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

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

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

**Тематическое планирование.  
5 класс**

<b>№п\п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Базовая часть	3
1.1	Основы знаний о физической культуре: Олимпийские игры древности. Здоровье и здоровый образ жизни. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой	
1.2	Способы физкультурной деятельности. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	3
1.3	Баскетбол.	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики.	21
1.5	Легкая атлетика.	21
1.6	Лыжные гонки.	15
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Волейбол.	15
2.2	Народные игры. Русская лапта.	12
	Итого	102

**6 класс**

<b>№п\п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Базовая часть	3
1.1	Основы знаний о физической культуре : Физическая культура в Киевской	

	Руси. Здоровье и здоровый образ жизни. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой	
1.2	Способы физкультурной деятельности Самонаблюдение и самоконтроль. Функциональные пробы. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	3
1.3	Баскетбол	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики.	21
1.5	Легкая атлетика.	21
1.6	Лыжные гонки.	15
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Волейбол.	15
2.2	Народные игры. Русская лапта.	12
	Итого	102

### 7 класс

№п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Базовая часть	3
1.1	Основы знаний о физической культуре: Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Здоровый образ жизни. Оказание доврачебной первой помощи при вывихах и переломах конечностей.	
1.2	Способы физкультурной деятельности Техническая подготовка. Спортивная подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	3
1.3	Баскетбол.	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики.	21

1.5	Легкая атлетика.	21
1.6	Круговая тренировка. Быстрота. Координация.	9
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Волейбол.	27
	Итого	102

### 8 класс

№п\п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1	Базовая часть	3
1.1	Основы знаний о физической культуре: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Возрастные нормы физического развития и физической подготовленности.. Первая медицинская помощь при травмах.	
1.2	Способы физкультурной деятельности: Прикладная подготовка как одна из составляющих выполнения нормативов ВФСК ГТО Самонаблюдение, самоконтроль, функциональные пробы. Двигательные умения и двигательный навык.	3
1.3	Спортивные игры Баскетбол.	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики.	21
1.5	Легкая атлетика..	21
1.6	Круговая тренировка. Скоростно-силовые качества. Выносливость.	9
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Волейбол.	27
	Итого	102

### 9 класс

№п\п	Название раздела, темы	Кол-во
------	------------------------	--------

		<b>часов</b>
1	Базовая часть	3
1.1	Основы знаний о физической культуре: Олимпийское движение в дореволюционной России. Физкультура и спорт в Российской Федерации. Адаптивная физическая. Оказание доврачебной первой помощи при вывихах и переломах конечностей.	
1.2	Способы физкультурной деятельности Прикладная подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности и одна из составляющих выполнения нормативов ВФСК ГТО. Дневник самонаблюдения динамики развития индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.	3
1.3	Спортивные игры Баскетбол.	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики.	21
1.5	Легкая атлетика.	21
1.6	Круговая тренировка. Гибкость . Сила.	9
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Волейбол.	27
	Итого	102