


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №18 имени Кавалера Ордена Красной Звезды  
С.И. Прокопьева города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО и принято  
на заседании МО учителей  
основной школы  
Протокол № 1  
от «03» 09 2018 г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_

Проверенно  
И.о. заместитель директора  
по УВР  
 О.И. Кручина  
«03» 09 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
ГБОУ ООШ №18  
г. Сызрани  
Е.Ю. Пудова  
«03» 09 2018 г.  


Рабочая программа по физической культуре  
разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы»,  
М.: «Просвещение», 2016г.  
с 5 по 9 классы

Класс 5-9 классы (102ч.);  
Название УМК: В.И. Лях, А.А Зданевича.  
ФИО составителя: Сатдыкова Эльвира Рашидовна

Сызрань, 2018 год

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

Программа обеспечивает формирование универсальных концепции, личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Раздел 2. Содержание учебного предмета

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные

способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины, массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно (оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор-присев, кувырок вперед.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### *Легкая атлетика.*

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Утверждаю  
и.о директор ГБОУ ООШ№18

\_\_\_\_\_ Е.Ю Пудаева

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование ( 6 класс)**

№ п/п	Наименование тем, уроков	Количество часов	Дата проведения		Дом. задани е	Примечани е
			По плану	Факти ческая		
<b>Знания о физической культуре (2)</b>						
1	Вводный инструктаж по ОТ. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1			ОРУ	
2	Адаптивная физическая культура.	1			ОРУ	
<b>Легкая атлетика (10)</b>						
3	Инструктаж по О.Т. на уроках легкой атлетики. Низкий и высокий старт.	1			ОРУ	
4	Высокий старт. Техника бега.	1			ОРУ	
5	Повторить технику высокого старта.	1			ОРУ	
6	Бег с ускорением. Техника бега на короткие дистанции.	1			ОРУ	
7	Скоростной бег. Техника стартового разгона.	1			ОРУ	
8	Бег на результат 60 м. Техника финиширования.	1			ОРУ	
9	Техника прыжков в длину с 7—9 шагов разбега.	1			ОРУ	
10	Повторить технику прыжков в длину.	1			ОРУ	
11	Техника прыжков в длину с разбега на результат.	1			ОРУ	
12	Эстафетный бег. Техника бега по дистанции.	1			ОРУ	

**Кроссовая подготовка (5)**

13	Инструктаж по О.Т Кросс 12 мин. Значение бега для здоровья.	1			ОРУ	
14	Кросс 13 мин. Правила закаливания.	1			ОРУ	
15	Кросс 14 мин. Закаливание воздухом.	1			ОРУ	
16	Кросс 15 мин. Закаливание солнцем.	1			ОРУ	
17	Бег на 1500м. Правила самоконтроля.	1			ОРУ	

**Волейбол (12)**

18	Инструктаж по О.Т на уроках по спортивным играм. Основные приёмы игры в волейбол.	1			ОРУ	
19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			ОРУ	
20	Передачи мяча над собой.	1			ОРУ	
21	Обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	1			ОРУ	
22	Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Правила игры.	1			ОРУ	
23	Техника приёма мяча снизу двумя руками.	1			ОРУ	
24	Техника нижней прямой подача мяча через сетку.	1			ОРУ	
25	Техника нижней прямой подачи мяча через сетку. Учебная игра.	1			ОРУ	
26	Техника прямого нападающего удара. Правила безопасности.	1			ОРУ	
27	Закрепление тактики свободного нападения. Учебная игра.	1			ОРУ	
28	Игровые упражнения с набивным мячом. Судейство.	1			ОРУ	
29	Техника приёма мяча снизу на месте и после перемещения вперёд.	1			ОРУ	

**Знания о физической культуре (2)**



30	Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1			ОРУ	
31	Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упр. в домашних условиях.	1			ОРУ	
<b>Гимнастика (18)</b>						
32	Инструктаж по О.Т на уроках по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1			ОРУ	
33	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	1			ОРУ	
34	Общеразвивающие упр: (м) с гантелями. (д) с палками. Дыхательные упр.	1			ОРУ	
35	М: махом подъём переворотом в упор. Д: наскок прыжком в упор. От чего зависит гибкость.	1			ОРУ	
36	М: махом назад соскок. Д: вис лёжа; вис присев, соскок с поворотом. От чего зависит вес человека?	1			ОРУ	
37	М: сед ноги врозь. Д: размахивание изгибами. Почему вредно переедание.	1			ОРУ	
38	Техника прыжков ноги врозь.	1			ОРУ	
39	Техника прыжков ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	1			ОРУ	
40	Контроль техники прыжка ноги врозь.	1			ОРУ	
41	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Какую роль играют витамины.	1			ОРУ	
42	Два кувырка вперёд слитно. Значение питания в формировании здоровья.	1			ОРУ	
43	«Мост» из положения стоя с помощью. Что такое ожирение?	1			ОРУ	
44	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1			ОРУ	
45	Упр. в висах и упорах. Какие болезни возникают при ожирении?	1			ОРУ	

46	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Как предупредить ожирение?	1			ОРУ	
47	Техника лазания по канату в два приёма.	1			ОРУ	
48	Техника лазания по канату, по гимнастической стенке.	1			ОРУ	
49	Лазание по канату на расстояние (6-5-3). Правила закаливания.	1			ОРУ	
<b>Знания о физической культуре (2)</b>						
50	Повторный инструктаж по ОТ. Зрение. Гимнастика для глаз.	1			ОРУ	
51	Психологические особенности возрастного развития.	1			ОРУ	
<b>Лыжная подготовка (18)</b>						
52	Инструктаж по О.Т. на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1			ОРУ	
53	Техника одновременного двухшажного хода.	1			ОРУ	
54	Техника одновременного бесшажного хода.	1			ОРУ	
55	Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1			ОРУ	
56	Оценка техники одновременного бесшажного хода.	1			ОРУ	
57	Техника подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 1000 метров.	1			ОРУ	
58	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1			ОРУ	
59	Техника торможения и поворот «упором».	1			ОРУ	
60	Тренировочное прохождение дистанции до 1500 м.	1			ОРУ	
61	Оценка техники поворота «упором».	1			ОРУ	
62	Контроль техники спусков.	1			ОРУ	
63	Выполнение заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1			ОРУ	

64	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км.	1			ОРУ	
65	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 3 км.	1			ОРУ	
66	Соревнования лыжников класса. Что такое терморегуляция тела?	1			ОРУ	
67	Тренировочное прохождение дистанции до 3,5 км.	1			ОРУ	
68	Эстафета с передачей палок. Что такое закаливание?	1			ОРУ	
69	Контроль прохождения дистанции 3,5 км. Правила приема воздушных ванн.	1			ОРУ	
<b>Баскетбол (12)</b>						
70	Инструктаж по О.Т на уроках по спортивным играм. Основные приёмы игры.	1			ОРУ	
71	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			ОРУ	
72	Техника ловли и передачи мяча.	1			ОРУ	
73	Техника ловли и передачи мяча в движении.	1			ОРУ	
74	Техника ведения мяча в движении.	1			ОРУ	
75	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1			ОРУ	
76	Техника ведения без сопротивления защитника.	1			ОРУ	
77	Техника бросков с места и в движении. Учебная игра.	1			ОРУ	
78	Техника бросков с места и в движении без сопротивления защитника.	1			ОРУ	
79	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1			ОРУ	
80	Комбинация из освоенных элементов.	1			ОРУ	
81	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1			ОРУ	

<b>Футбол (8)</b>						
82	Инструктаж по О.Т на уроках по спортивным играм. Основные приёмы игры в футбол.	1			ОРУ	
83	Закрепление техники передвижений.	1			ОРУ	
84	Техника ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	1			ОРУ	
85	Овладение техникой ударов по воротам. Двусторонняя игра.	1			ОРУ	
86	Комбинации из освоенных элементов. Правила игры.	1			ОРУ	
87	Нападение в игровых заданиях. Что такое утомление?	1			ОРУ	
88	Игра по упрощённым правилам. Средства восстановления.	1			ОРУ	
89	Правила судейства. Двусторонняя игра.	1			ОРУ	
<b>Кроссовая подготовка (5)</b>						
90	Инструктаж по О.Т на уроках по кроссовой подготовке. Кросс до 15 мин. Дыхательная гимнастика.	1			ОРУ	
91	Бег с препятствиями. Влияние разминки на занятие физкультурой.	1			ОРУ	
92	Бег по пересеченной местности. Что такое ходьба?	1			ОРУ	
93	Равномерный бег до 20 мин. Что такое бег?	1			ОРУ	
94	Шести минутный бег. Что такое гладкий бег?	1			ОРУ	
<b>Легкая атлетика (8)</b>						
95	Инструктаж по О.Т. на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	1			ОРУ	
96	Техника прыжков в высоту с разбега. Метание мяча.	1			ОРУ	
97	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			ОРУ	

98	Техника метания мяча с места на дальность отскока от стены.	1			ОРУ	
99	Техника метания мяча на заданное расстояние и на дальность.	1			ОРУ	
100	Техника метания мяча на дальность.	1			ОРУ	
101	Техника высокого старта. Эстафеты. Челночный бег 3х10м.	1			ОРУ	
102	Упр. и простейшие программы развития выносливости. Что такое метания?	1			ОРУ	