


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 (7 класс)

№ п/п	Наименование тем, уроков	Количество часов	Дата проведения		Дом. задание	Примечание
			По плану	Фактическая		
Знания о физической культуре (2)						
1	Вводный инструктаж по О.Т. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.	1			ОРУ	
2	Вредные привычки. Допинг.	1			ОРУ	
Легкая атлетика (10)						
3	Инструктаж по О.Т на уроках легкой атлетики. Высокий старт.. Челночный бег 3x10м.	1			ОРУ	
4	Высокий старт. Встречная эстафета. Что такое гладкий бег?	1			ОРУ	
5	Совершенствование бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1			ОРУ	
6	Высокий старт. Линейная эстафета. Челночный бег 3x10м.	1			ОРУ	
7	Бег 60 метров - учет. Что такое эстафетный бег?	1			ОРУ	
8	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Отталкивание.	1			ОРУ	
9	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Отталкивание.	1			ОРУ	
10	Прыжок в длину с 9 - 11 беговых шагов. Приземление.	1			ОРУ	

11	Прыжки в длину с разбега - учет. Что такое прыжки?	1			ОРУ	
12	Бег в медленном темпе 1000м. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1			ОРУ	
Кроссовая подготовка (5)						
13	Инструктаж по О.Т на уроках кроссовой подготовки. Бег 12 мин. Понятие о темпе упражнения.	1			ОРУ	
14	Бег в равномерном темпе. СБУ. «Лапта», правила игры.	1			ОРУ	
15	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. «Лапта».	1			ОРУ	
16	Совершенствование бега в равномерном темпе. Что такое кросс?	1			ОРУ	
17	Бег 1500м. без учета времени. Что такое фальстарт?	1			ОРУ	
Волейбол (12)						
18	Инструктаж по О.Т. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача.	1			ОРУ	
19	Техника передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1			ОРУ	
20	Оценка техники передачи мяча через сетку. Учебная игра.	1			ОРУ	
21	Техника приёма мяча снизу после подачи. Развитие координации.	1			ОРУ	
22	Техника приёма мяча снизу. Игровые задания на укороченной площадке.	1			ОРУ	
23	Оценка техники приёма мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1			ОРУ	
24	Техника нападающего удара после подбрасывания партнёром.	1			ОРУ	
25	Техника нижней прямой подачи. Игра по	1			ОРУ	

	упрощенным правилам.					
26	Комбинации из освоенных элементов. Техника нижней прямой подачи.	1			ОРУ	
27	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1			ОРУ	
28	Комбинации из освоенных элементов. Что такое марафон?	1			ОРУ	
29	Индивидуальные и групповые тактические действия. Учебная игра.	1			ОРУ	
Знания о физической культуре (2)						
30	Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1			ОРУ	
31	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1			ОРУ	
Гимнастика (18)						
32	Инструктаж по О.Т на уроках по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание.	1			ОРУ	
33	Подъём переворотом в упор (м). Махом одной, толчком другой подъём переворотом (д). Двигательный режим.	1			ОРУ	
34	М: махом одной подъём переворотом в упор; д: наскок прыжком в упор. Значение утренней гимнастики.	1			ОРУ	
35	Упражнения в висах и упорах. Что такое ГТО?	1			ОРУ	
36	Подтягивание в висе. Значение гимнастических упр. для развития гибкости.	1			ОРУ	
37	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ. Подтягивание.	1			ОРУ	
38	Подъём переворотом – м, махом -д. Что	1			ОРУ	

	означает понятие «Физическая культура?»					
39	Подтягивание в висе – учет. Что такое сила, как её развить?	1			ОРУ	
40	Техника опорных прыжков «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м).	1			ОРУ	
41	Техника прыжков ноги врозь (д), «согнув ноги» (м).	1			ОРУ	
42	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1			ОРУ	
43	Кувырок вперед, назад. Комплекс утренней гимнастики.	1			ОРУ	
44	Повторить технику акробатических упражнений. Лазание по канату в два приёма.	1			ОРУ	
45	Составить комбинацию из акробатических упражнений. Лазание по канату в два приёма.	1			ОРУ	
46	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	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). Развитие скоростно – силовых способностей.	1			ОРУ	
Знания о физической культуре (2)						
50	Повторный инструктаж по ОТ. Причины возникновения травм при занятиях.	1			ОРУ	
51	Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1			ОРУ	
Лыжная подготовка (18)						
52	Инструктаж по О.Т на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1			ОРУ	

53	Техника перехода от попеременного двухшажного к одновременным ходам.	1			ОРУ	
54	Техника одновременного хода: бесшажный и одношажный.	1			ОРУ	
55	Преодоление мелких неровностей поверхности.	1			ОРУ	
56	Оценка техники одновременного бесшажного хода.	1			ОРУ	
57	Техника попеременного двухшажного хода.	1			ОРУ	
58	Совершенствование техники подъёма «ёлочкой».	1			ОРУ	
59	Техника попеременного двухшажного хода.	1			ОРУ	
60	Обучение техники повороту упором двумя лыжами.	1			ОРУ	
61	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1			ОРУ	
62	Контроль техники спусков. Виды туризма.	1			ОРУ	
63	Выполнение заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1			ОРУ	
64	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции. Что такое общая выносливость.	1			ОРУ	
65	Тренировочное прохождение дистанции. Что такое специальная выносливость.	1			ОРУ	
66	Соревнования лыжников класса. Методы контроля состояния организма.	1			ОРУ	
67	Тренировочное прохождение дистанции до 4 км. Физические упр. и режим нагрузки.	1			ОРУ	

68	Тренировочное прохождение дистанции до 4 км. Виды лыжного спорта.	1			ОРУ	
69	Контроль прохождения дистанции 2 км. Правила проведения соревнований.	1			ОРУ	
Баскетбол (12)						
70	Инструктаж по О.Т на уроках по спортивным играм. Правила баскетбола.	1			ОРУ	
71	Техника передачи мяча двумя руками. Бросок мяча в движении.	1			ОРУ	
72	Техника ведения мяча. Бросок мяча в движении.	1			ОРУ	
73	Оценка техники ведения мяча.	1			ОРУ	
74	Техника передачи мяча. Бросок мяча с места.	1			ОРУ	
75	Оценка техники броска мяча. Учебная игра.	1			ОРУ	
76	Техника передачи мяча. Учебная игра.	1			ОРУ	
77	Техника передачи мяча. Штрафной бросок.	1			ОРУ	
78	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места.	1			ОРУ	
79	Техника выполнения штрафного броска.	1			ОРУ	
80	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1			ОРУ	
81	Нападение быстрым прорывом. Оказание первой помощи при травмах.	1			ОРУ	
Футбол (8)						
82	Инструктаж по О.Т. на уроках по спортивным играм. Обучение передаче мяча.	1			ОРУ	
83	Совершенствование навыков остановки мяча. Правила игры.	1			ОРУ	

84	Совершенствование навыков передачи мяча. Контроль физической нагрузки.	1			ОРУ	
85	Обучение технике ударов по мячу. Двусторонняя игра.	1			ОРУ	
86	Обучение технике остановки мяча. Двусторонняя игра.	1			ОРУ	
87	Обучение технике отбора мяча. Двусторонняя игра.	1			ОРУ	
88	Обучение удару мяча головой. Что такое дневник самонаблюдения.	1			ОРУ	
89	Правила судейства. Двусторонняя игра.	1			ОРУ	
Кроссовая подготовка (5)						
90	Инструктаж по О.Т на уроках по кроссовой подготовки .Бег в равномерном темпе 12 мин. Понятие о темпе.	1			ОРУ	
91	Бег в равномерном темпе 14 мин. Что такое ЗОЖ?	1			ОРУ	
92	Бег 15 мин. Средства сохранения здоровья.	1			ОРУ	
93	Бег 16 мин. Игра «Лапта». Правила соревнований.	1			ОРУ	
94	Бег 1500м без учета времени. Как рассчитать норму веса?	1			ОРУ	
Легкая атлетика (8)						
95	Инструктаж по О.Т. на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			ОРУ	
96	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание».	1			ОРУ	
97	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			ОРУ	
98	Бег по дистанции 50-60м. Эстафетный	1			ОРУ	

	бег. Что такое атлетизм?					
99	Бег на результат 60м. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1			ОРУ	
100	Техника метания мяча на дальность.	1			ОРУ	
101	Техника метания мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10м.	1			ОРУ	
102	Техника метания мяча с разбега. Эстафеты.	1			ОРУ	