


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. Пудасва
«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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 опоры 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.

Раздел 3. Календарно- тематическое планирование (8 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 ОТ. Характеристика возрастных и половых особенностей организма.	1			ОРУ	
2	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	1			ОРУ	
Легкая атлетика (10)						
3	Инструктаж по О.Т. Техника низкого старта и стартового разгона.	1			ОРУ	
4	Обучение технике передачи эстафеты сверху.	1			ОРУ	
5	Совершенствование бега на короткие дистанции.. Прыжок в длину с места.	1			ОРУ	
6	Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1			ОРУ	
7	Бег 60 метров - учет. Техника передачи эстафетной палочки.	1			ОРУ	
8	Техника прыжков в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность.	1			ОРУ	
9	Техника прыжков в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1			ОРУ	
10	Техника прыжков в длину с разбега - учет.	1			ОРУ	
11	Оценка техники метания мяча. Техника длительного бега.	1			ОРУ	
12	Бег в медленном темпе 2000м.-м. и 1500м.-	1			ОРУ	

	Требования здорового образа жизни.					
Кроссовая подготовка (5)						
13	Инструктаж по О.Т Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег в гору. Как правильно дышать?	1			ОРУ	
14	Бег в равномерном темпе 12 мин. «Лапта». Дыхательные упражнения.	1			ОРУ	
15	Бег в равномерном темпе 15 мин. «Лапта». Самомассаж.	1			ОРУ	
16	Совершенствование бега в равномерном темпе 15 мин. Правила массажа.	1			ОРУ	
17	Бег на результат 2000м.- м 1500м. – д. Что такое аутогенная тренировка?	1			ОРУ	
Волейбол (12)						
18	Инструктаж по О.Т. на уроках по спортивным играм. Нижняя прямая подача.	1			ОРУ	
19	Техника передачи мяча. Нижняя прямая подача	1			ОРУ	
20	Оценка техники передачи мяча в парах. Учебная игра	1			ОРУ	
21	Техника нижней прямой подачи. Нападающий удар	1			ОРУ	
22	Игра в нападение через 3-ю зону. Что такое йога?	1			ОРУ	
23	Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	1			ОРУ	
24	Техника нижней прямой подачи. Игра в нападение через 3-ю зону.	1			ОРУ	
25	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра.	1			ОРУ	
26	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1			ОРУ	

27	Техника передачи мяча. Игра в нападение через 3-ю зону.	1			ОРУ	
28	Комбинации из передвижений игрока. Что мешает быть здоровым?	1			ОРУ	
29	Индивидуальные и групповые тактические действия. Правила судейства.	1			ОРУ	
Знания о физической культуре (2)						
30	Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.	1			ОРУ	
31	Средства формирования и профилактики нарушений осанки.	1			ОРУ	
Гимнастика (18)						
32	Инструктаж по О.Т. на уроках по гимнастике. Подтягивание в висе. Упр. на гимнастической скамейке.	1			ОРУ	
33	Упр. в висе. Изложение взглядов и отношений к ФК.	1			ОРУ	
34	Упр. в упоре. Что такое пассивная гибкость?	1			ОРУ	
35	М: передвижение в висе, д: вис на согнутых руках. Что такое активная гибкость?	1			ОРУ	
36	Упр. в висах и упорах. Как развивается сила?	1			ОРУ	
37	Упр. на гимнастической скамейке. Техника лазания по канату.	1			ОРУ	
38	Техника лазания по канату в два приёма. Эстафеты.	1			ОРУ	
39	Оценка техники выполнения подъёма переворотом силой –м, махом -д.	1			ОРУ	
40	Подтягивание в висе – учет. Как развивается гибкость?	1			ОРУ	
41	Техника опорного прыжка ноги врозь (м), прыжок боком (д).	1			ОРУ	
42	Техника прыжка ноги врозь (м), прыжок	1			ОРУ	

	боком (д).					
43	Техника прыжка ноги врозь (м), прыжок боком (д). Лазание по канату в два приёма.	1			ОРУ	
44	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату в два приёма.	1			ОРУ	
45	Перестроение в движении. Лазание по канату (6м. – 12с) - м.	1			ОРУ	
46	Техника акробатических упр. Правила судейства.	1			ОРУ	
47	Техника акробатических упр. Значение гимнастических упр.	1			ОРУ	
48	Кувырок с трёх шагов разбега (м). Кувырок назад в полушагат (д). Олимпийские виды спорта.	1			ОРУ	
49	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1			ОРУ	
Знания о физической культуре (2)						
50	Повторный инструктаж по ОТ. Значение нервной системы в управлении движениями.	1			ОРУ	
51	Психологические предпосылки овладения движениями.	1			ОРУ	
Лыжная подготовка (18)						
52	Инструктаж по О.Т. на уроках по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	1			ОРУ	
53	Техника разных видов лыжного хода. Прохождение дистанции.	1			ОРУ	
54	Техника одновременного хода: бесшажный и одношажный.	1			ОРУ	
55	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1			ОРУ	
56	Оценка техники одновременного двухшажного хода.	1			ОРУ	
57	Техника одновременных ходов и попеременного двухшажного хода.	1			ОРУ	
58	Техника попеременного четырехшажного хода.	1			ОРУ	
59	Техника попеременного двухшажного хода.	1			ОРУ	

60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1			ОРУ	
61	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1			ОРУ	
62	Техника попеременного четырехшажного хода. Что такое биатлон.	1			ОРУ	
63	Выполнение заданий по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1			ОРУ	
64	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции.	1			ОРУ	
65	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	1			ОРУ	
66	Совершенствование техники переходов.	1			ОРУ	
67	Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов. Зимние виды спорта.	1			ОРУ	
68	Прохождение дистанции до 3 км с применением изученных ходов. Концепция честного спорта.	1			ОРУ	
69	Контрольный урок - соревнование 2 км.(д), 3 км.(м). Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1			ОРУ	

Баскетбол (12)

70	Инструктаж по О.Т. на уроках по спортивным играм. Правила баскетбола.	1			ОРУ	
71	Техника броска мяча в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.	1			ОРУ	
72	Штрафной бросок. Позиционное нападение.	1			ОРУ	
73	Позиционное нападение и личная защита (3х3). Правила игры.	1			ОРУ	
74	Оценка техники штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1			ОРУ	
75	Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	1			ОРУ	
76	Техника ведения мяча. Учебная игра.	1			ОРУ	
77	Оценка техники ведения мяча. Учебная игра.	1			ОРУ	
78	Взаимодействие двух игроков «заслон».	1			ОРУ	

	Правила судейства.					
79	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.	1			ОРУ	
80	Техника броска с сопротивлением. Правила безопасности.	1			ОРУ	
81	Взаимодействие трёх игроков «малая восьмёрка». Причины возникновения травм.	1			ОРУ	
Футбол (8)						
82	Инструктаж по О.Т на уроках по спортивным играм. Стойки и перемещения.	1			ОРУ	
83	Техника ударов. Учебная игра. Правила игры.	1			ОРУ	
84	Техника ведения мяча, отбора мяча. Двусторонняя игра.	1			ОРУ	
85	Техника ударов по мячу головой. Учебная игра.	1			ОРУ	
86	Техника остановки мяча грудью. Двусторонняя игра.	1			ОРУ	
87	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Двусторонняя игра.	1			ОРУ	
88	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правила безопасности.	1			ОРУ	
89	Игра в футбол по основным правилам. Правила судейства.	1			ОРУ	
Кроссовая подготовка (5)						
90	Инструктаж по О.Т Бег в равномерном темпе. Характеристика возрастных особенностей организма.	1			ОРУ	
91	Бег в равномерном темпе. Характеристика половых особенностей организма.	1			ОРУ	
92	Бег в равномерном темпе. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	1			ОРУ	

93	Бег в равномерном темпе. Преодоление вертикальных препятствий.	1			ОРУ	
94	Бег на результат 3000 м. - м. и 2000 м. –д. Влияние л\а упр. на укрепление здоровья	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». Правила безопасности.	1			ОРУ	
97	Оценка техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	1			ОРУ	
98	Низкий старт. Техника эстафетного бега.	1			ОРУ	
99	Низкий старт. Техника передачи эстафетной палочки.	1			ОРУ	
100	Бег на результат 60м. Правила соревнований в беге	1			ОРУ	
101	Бег до 1500м. «Лапта». Представление о темпе и скорости бега.	1			ОРУ	
102	Бег в равномерном темпе 2000м. – м. 1500м. – д. Правила самоконтроля.	1			ОРУ	