

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
МОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 5» г. Вологды  
Протокол № 1  
от «28» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 5»  
г. Вологды  
«28» августа 2020 г.

С.Ю. Разина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

**уровень образования:** основное общее образование

составлена **на основе** авторской программы «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций» В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2016.

программу составили: Жильева Н.Н., Кондратов М.В., Малышев А.В.

Основная общеобразовательная программа основного общего образования

Приложение (рабочая программа)

Вологда

## **I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций» В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2016).

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год. Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю, 525 часов на уровне основного общего образования.

Учебно-методический комплекс

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2016.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2016.

3. Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

## **II ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные и метапредметные результаты

*Регулятивные УУД*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных,
- физических нагрузок и отдыха;
- Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и
- благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную
- одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе
- разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*Познавательные УУД;*

- Владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*Коммуникативные УУД;*

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой соревновательной деятельности.
- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*Личностные УУД:*

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 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;

*Предметные результаты УУД;*

-характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное

их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе,

её цели, задачи и формы организации;

- обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья

и

профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации

здорового образа жизни.

Овладеет умениями и навыками в циклических и ациклических упражнениях по основным видам спорта:

- в лёгкой атлетике;
- лыжной подготовке;
- в гимнастике и акробатических упражнениях,
- спортивных играх (самостоятельно играть в одну из спортивных игр по упрощённым правилам);

Учащийся получит возможность научиться:

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;



способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и

соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической

и физической подготовке;

- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного

инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной

программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании

по одному из видов спорта;

- овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать

нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную

гигиену,

помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих

недостаточную

физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность,

выдержку и

самообладание.

- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на

уроке новых двигательных действий и развитию основных физических

(кондиционных и

координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность

этих

занятий, ведя дневник самонаблюдения;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

физического развития и физической подготовленности, величиной физических

нагрузок,

использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм

занятий;

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

### **Критерии оценки успеваемости по разделам программы**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое

понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,

имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать

знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено технично (заданным способом),  
точно

в надлежащем темпе, легко и чётко, используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко  
и

чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но  
допущена одна

грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому  
выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми  
ошибками,

неуверенно, нечётко.

**Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной  
медицинской**

**группе:**

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных  
действий и

нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе**:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять

физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

### **Итоговая оценка.**

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

- Знания
- Двигательные умения и навыки
- Сдвиги в развитии физических способностей
- Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

## **III СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **1. Знания о физической культуре**

#### **8-9 классы**

##### *История физической культуры*

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 бережному отношению к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.*

Режим дня и его основное содержание. 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, банные процедуры. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **2. Способы двигательной деятельности**

### **8-9 классы**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток

и физкульт- пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **3. Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

**8-9 классы** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

##### **Легкая атлетика.**

**8 класс.** Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до

70 м. Бег на результат 60 м. (В **9 классе** - совершенствование.)

**9 класс.** Бег на результат 60 м. (совершенствование.). Овладение техникой длительного бега.

**8 класс.** Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.).

Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

**9 класс.** Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки). Овладение техникой прыжка в длину.

**8 класс.** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

**9 класс.** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (совершенствование.)

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

**8 класс.** То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание малого мяча(150г) на результат.

**9 класс.** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м).

### **Гимнастика с элементами акробатики**

*Освоение строевых упражнений*

**8 класс.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**9 класс.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.



*Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.*

**5-9 классы.** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*

**8-9 классы.** Тоже, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

**8 класс.** Мальчики: из виса через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь.

**9 класс.** Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

*Освоение опорных прыжков.*

**8 класс.** Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см).  
Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

**9 класс.** Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).  
Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Освоение акробатических упражнений.*

**8 класс.** Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

**9 класс.** Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

*Самостоятельные занятия.*

**5-9 классы.** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование). Овладение организаторскими способностями.

**8-9 классы.** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

### **Лыжная подготовка.**

*Освоение техники лыжных ходов.*

**8 класс.** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**9 класс.** Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

*Знания о физической культуре.*

**5-9 классы.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Баскетбол**

**8 класс.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование)

**9 класс.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

*Освоение ловли и передач мяча.*

**8 класс.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.). Совершенствование в освоенных упражнениях.

**9 класс.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках.). Совершенствование в освоенных упражнениях.

*Освоение техники ведения мяча.*

**8 класс.** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

**9 класс.** Совершенствование в 8 классе освоенных упражнений

*Овладение техникой бросков мяча.*

**8 класс.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**9 класс** Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты.*

**8 класс.** Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях

**9 класс.** Совершенствование в освоенных упражнениях

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

**5-9 классы.** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

**5-9 классы.** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.*

**8 класс.** Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного материала.

**9 класс.** Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного материала.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

**8-9 классы.** Игра по правилам баскетбола. Совершенствование освоенного .

### **Волейбол.**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

**5-9 классы.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приема и передач мяча.*

**8 класс.** Верхняя и нижняя передача над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**9 класс.** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Освоение техники приема и передач мяча.*

**8 класс.** Игра по правилам волейбола.

**9 класс.** Игра по правилам волейбола, с применением навыков и умений.

*Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.*

**8 класс.** Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**9 класс.** Прием мяча, от сетки. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в дальнюю часть площадки.

*Освоение техники прямого нападающего удара.*

**8 класс.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**9 класс.** Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

**5-9 классы.** Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

**5-9 классы.** Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.*

**7-8 классы.** Тактика свободного нападения, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

**9класс.** Совершенствование освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3.

Игра в защите.

*Знания о физической культуре.*

**5-9 классы.** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

*Самостоятельные занятия.*

**5-9 классы.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Правила самоконтроля. Овладение организаторскими способностями 5-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.