

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ЛУЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Толмачевская средняя общеобразовательная школа  
им. Героя Советского Союза И.И. Прохорова»

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 67 от 28.08.2023

СОГЛАСОВАНА  
с Управляющим советом  
МОУ «Толмачевская  
средняя школа»  
Протокол № 1 от  
28.08.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее, 5-9 классы

Количество часов 440

Учитель Мазина Алена Олеговна

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС ООО) с учетом Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и примерной программы основного общего образования «Физическая культура» под руководством А.А. Кузнецова, 2012 г.

п. Толмачево

2022 год

**Содержание**

Пояснительная записка	3
1 Планируемые результаты освоения учебного курса	3
2. Содержание учебного курса	7
3. Тематическое планирование	11

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана с целью обеспечения базовой подготовки обучающихся по физической культуре в 5-9 классах в соответствии с учебным планом в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами. Программа рассчитана на 440 часов из расчета 3 часа в неделю в 5-7 классах, 2 часа в неделю в 8-9 классах.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### 1. Планируемые результаты освоения учебного курса

**В результате изучения предмета «Физическая культура»:**

#### **Выпускник научится**

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- понимать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **Выпускник получит возможность научиться**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Личностные результаты.**

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способ-

ности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **Метапредметные результаты.**

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.

***В области коммуникативной культуры:*** 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 ее до собеседника.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической

подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** - это приобретаемый опыт, который проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты**

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; 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.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий.

## 2. Содержание учебного курса «Физическая культура»

### 5 класс (102 часа в год)

#### **Основы знаний о физической культуре:**

История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

#### **Легкая атлетика - 34 часа.**

Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега отталкиванием. Метание малого мяча на дальность: с места, с 3-х шагов разбега. Старт высокий, с опорой на одну руку, низкий (техника выхода), «кроссовый» на 1км, «спринтерский» -30,60м; Прыжки в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега (техника прыжка); прыжок с места.

#### **Лыжная подготовка - 13 часов.**

Техника безопасности при лыжной подготовке. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Повороты на лыжах переступанием. Прохождение дистанции на лыжах. Техника безопасности при лыжной подготовке. Попеременный двушажный шаг. Одновременный двушажный шаг.

#### **Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.**

Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине.

#### **Спортивные игры - 18 часов (волейбол, баскетбол, футбол).**

**Волейбол.** Расстановка игроков на площадке. Стойка игрока. Элементы техники передвижения на площадке.

**Футбол.** Ведение мяча, удары по мячу, игровые приемы

**Баскетбол.** Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов.

#### **Общефизическая подготовка - 16 часов.**

Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов.

### 6 класс (102 часа в год)

#### **Основы знаний о физической культуре:**

История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий.

### **Легкая атлетика - 34 часов.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега. Техника стартового разгона. Старт высокий, с опорой на одну руку, низкий (техника выхода), «кроссовый» на 1км, «спринтерский» -30,60м;

Прыжки в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега (техника прыжка); прыжок с места.

### **Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.**

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.

### **Лыжная подготовка - 13 часов.**

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и душажный ходы. Одновременный бесшажный и душажный шаги. Одновременный одношажный ход. Скольжение на лыжах.

### **Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) - 18 часов.**

**Волейбол.** Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

**Футбол.** Ведение мяча, удары по мячу, игровые приемы.

**Баскетбол.** Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении.

### **Общефизическая подготовка - 16 часов.**

Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов.

## **7класс (102 часа в год)**

### **Основы знаний о физической культуре:**

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма).

### **Лёгкая атлетика - 34 часа.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Бег на 60 м. Старты: высокий, с опорой на одну руку,

низкий с последующим ускорением на 5-8м. «кроссовый» на 1км, 2 км; «спринтерский» - 30м, 60м, 100м. «эстафетный» бег.

Метание мяча: бросок с места, с трёх шагов, с разбега, подводящие упражнения.

#### **Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.**

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.

#### **Лыжная подготовка - 13 часов.**

Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками.

#### **Спортивные игры: (волейбол, баскетбол, футбол) - 18 часов.**

**Волейбол.** Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперёд. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра. Отработка освоенных элементов (приём, передача, подача).

**Футбол.** Ведение мяча, удары по мячу, игровые приемы.

**Баскетбол.** Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении.

#### **Общефизическая подготовка - 16 часов.**

Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов.

### **8класс (102 часа в год)**

#### **Лёгкая атлетика - 34 часа.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника низкого старта. Техника движения рук в беге. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги.

#### **Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.**

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.

#### **Лыжная подготовка - 13 часов.**

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы.

#### **Спортивные игры: (волейбол, баскетбол, футбол) - 18 часов.**

**Волейбол.** Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Обучение приёму мяча снизу двумя руками.

**Футбол.** Ведение мяча, удары по мячу, игровые приемы.

**Баскетбол.** Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

**Общефизическая подготовка - 16 часов.**

Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов.

**9класс (99 часов в год)**

**Основы знаний о физической культуре - 6 часов.**

Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**Лёгкая атлетика- 32 часов.**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, правила поведения на спортивной площадке. Техника высокого старта. Техника движения рук в беге. Закрепление высокого старта и стартового разгона. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Техника стартового разгона. Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8м. «кроссовый» на 1км, 2км; «спринтерский» - 30м, 60м, 100м, «эстафетный» бег. Метание мяча: бросок с места, с трёх шагов.

**Гимнастика с элементами акробатики- 16 часов.**

Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине.

**Лыжная подготовка - 13 часов.**

Техника безопасности при лыжной подготовке. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Одновременный бесшажный и двухшажный шаги. Одновременный одношажный ход. Основной вариант. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Техника подъёмов на лыжах.

**Спортивные игры: (волейбол, баскетбол, футбол) - 16 часов.**

**Волейбол.** Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Техника приёма верхней подачи. Обучение нижней прямой подаче. Учебная игра.

**Футбол.** Ведение мяча, удары по мячу, игровые приемы.

**Баскетбол.** Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости.

**Общефизическая подготовка - 16 часов.**

Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов.

### 3. Тематическое планирование

#### «Физическая культура» 5-9 классы. 507 часов

Вид программного материала	Классы				
	5	6	7	8	9
Знания о физической культуре				2	2
Способы самостоятельной деятельности				2	4
Физическое совершенствование:					
Физкультурно-оздоровительная деятельность				3	2
Легкая атлетика	34	34	34	12	10
Лыжная подготовка	13	13	13	7	6
Гимнастика	21	21	21	8	10
Спортивные игры	18	18	18	22	20
Общefизическая подготовка	16	16	16	12	12
Итого часов в год	102	102	102	68	66
Итого	440				