

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 156 с углубленным изучением информатики  
Калининского района Санкт - Петербурга

**«Разработано и принято»**  
Педагогическим советом  
Протокол № 64  
«\_31»\_\_08\_\_2018\_г.

**«Утверждаю»**  
Директор  
А.Е.Белик  
\_ Приказ № 157 от  
«\_01\_\_\_\_\_»\_09\_\_2018\_г.

**Рабочая программа по физической культуре  
основного общего образования  
(5-9 класс)  
(ФКГОС)**

**Учитель: Вахмистров Николай Юрьевич (высшая квалификационная категория)**

**2018-2019 учебный год**

г. Санкт - Петербург

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

### **Нормативная основа:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее – ФБУП-2004);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. №253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования” (с изменениями);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
5. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. - М.: Просвещение, 2014)
7. Учебный план ГБОУ СОШ № 156 на учебный год.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Программа базового курса по физической культуре основного общего образования рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

### **Описание учебно-методического комплекса.**

#### **Литература:**

Физическая культура 5-7 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ Виленский, Туревский, Торочкова. – М: Просвещение, 2012

Физическая культура 5-6-7 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ Лях В.И., Зданевич А.А. – М: Просвещение, 2014

Физическая культура 5-7 классы: методическое пособие для общеобразовательных организаций/ Виленский М.Я., Чичикин В.Т.. – М: Просвещение, 2010

Физическая культура 8-9 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ Лях В.И., Зданевич А.А. – М: Просвещение, 2014

Физическая культура 5-9 класс. Тестовый контроль: учебное пособие/ Лях В.И. – М: Просвещение, 2015

#### **Электронные образовательные ресурсы**

Интернет-ресурсы:

<http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки

<http://www.fipi.ru> Портал ФИПИ – Федеральный институт педагогических измерений

<http://www.ege.edu.ru> Портал ЕГЭ (информационной поддержки ЕГЭ)  
<http://www.probaege.edu.ru> Портал Единый экзамен  
<http://edu.ru/index.php> Федеральный портал «Российское образование»  
<http://www.infomarker.ru/top8.html> RUSTEST.RU - федеральный центр тестирования.  
<http://www.pedsovet.org> Всероссийский Интернет-Педсовет

### **Средства обучения**

#### **1. Печатные пособия.**

-Таблицы нормативов

#### **2. Технические средства обучения:**

- компьютер;

#### **3. Спортивный инвентарь и оборудование:**

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные). Не менее 1 единицы на 3 учащихся.

- гимнастические скакалки и обручи

- игровые наборы, шашки, шахматы

- гимнастические маты

- гимнастическая стенка

- стол для настольного тенниса

- гимнастические скамейки

- параллельные брусья

- набивные мячи

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

Виды и формы текущего контроля:

- устный (индивидуальный или фронтальный опрос, защита рефератов, докладов, зачет, устная взаимопроверка, чтение наизусть и д.р.);

- письменный (рефераты)

- накопительная система оценки и др.

*Текущий контроль успеваемости* - это систематическая проверка знаний обучающихся, проводимая учителем на текущих занятиях в соответствии с учебной программой. Текущий контроль успеваемости обучающихся в школе осуществляется учителями по 5-балльной системе (минимальный балл - 1; максимальный балл- 5).

*Тематический контроль* заключается в проверке усвоения программного материала по каждой крупной теме курса.

*Промежуточная аттестация* – это оценка качества освоения обучающимися какой-либо части (частей) темы (тем) учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) по окончании их изучения по итогам учебного периода (четверти, полугодия, года).

*Итоговая аттестация* – это оценка степени и уровня освоения выпускниками образовательной программы по завершении основного общего и среднего общего образования для определения соответствия результатов освоения обучающимися основных образовательных программ требованиям образовательного стандарта. Педагогический аудит – независимая оценка знаний учебного предмета учащимися,

полнота и прочность усвоения учебного материала на всех ступенях школьного образования (начального, основного, среднего).

Аттестационный материал – контрольно-измерительные материалы для проведения аттестации учащихся 2-10 классов.

Вводный контроль учащихся - процедура, проводимая в начале учебного года с целью определения степени сохранения полученных ранее знаний, умений и навыков в соответствии с государственным общеобразовательным стандартом.

Отметка - это результат процесса оценивания, количественное выражение учебных достижений обучающихся в цифрах.

Оценка учебных достижений - это процесс по установлению степени соответствия реально достигнутых результатов планируемым целям.

Оценке подлежат как объём, системность знаний, так и уровень развития интеллекта, навыков, умений, компетенций, характеризующие учебные достижения ученика в учебной деятельности.

Контроль текущей успеваемости обучающихся может проводиться в следующих формах:

- а) контрольные работы;
- б) проверочные работы (по заданию администрации); в) практические работы;
- г) лабораторные работы;
- д) самостоятельные работы (в том числе по вариантам или по индивидуальным заданиям);
- е) защита рефератов (творческих работ);
- ж) дифференцированные зачёты; з) собеседование;
- и) тестирование;
- к) устный опрос;
- л) проверка домашних заданий (в т.ч. сочинений, индивидуальных заданий, творческих работ).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА физическая культура**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

#### **знать/понимать**

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

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований **по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.)

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### Тематическое планирование

| Глава | Содержание материала                                     | Количество часов | В том числе количество контрольных нормативов |
|-------|--|------------------|---|
|       | <b>5 класс</b>   |                  |   |
|       | <b>Базовая часть</b>                                     | <b>75</b>        |   |
|       | Спортивные игры (волейбол)                               | 18               | 3   |
|       | - гимнастика с элементами акробатики                     | 10               | 3   |
|       | - легкая атлетика  | 23               | 6   |
|       | - кроссовая подготовка                                   | 16               | 1   |
|       | - подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол) | 8                | 1   |
|       | <b>Вариативная часть</b>                                 | <b>27</b>        |   |
|       | Баскетбол  | 27               |   |
|       | <b>Итого</b>   | <b>102</b>       |   |

|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
|  | <b>6 класс</b>   |            |   |
|  | <b>Базовая часть</b>                                     | <b>75</b>  |   |
|  | Спортивные игры (волейбол)                               | 18         | 3 |
|  | - гимнастика с элементами акробатики                     | 10         | 3 |
|  | - легкая атлетика  | 23         | 6 |
|  | - кроссовая подготовка                                   | 16         | 1 |
|  | - подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол) | 8          | 1 |
|  | <b>Вариативная часть</b>                                 | <b>27</b>  |   |
|  | Баскетбол  | 27         |   |
|  | <b>Итого</b>   | <b>102</b> |   |
|  | <b>7 класс</b>   |            |   |
|  | <b>Базовая часть</b>                                     | <b>75</b>  |   |
|  | Спортивные игры (волейбол)                               | 18         | 3 |
|  | - гимнастика с элементами акробатики                     | 10         | 3 |
|  | - легкая атлетика  | 21         | 6 |
|  | - кроссовая подготовка                                   | 18         | 1 |
|  | - подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол) | 8          | 1 |
|  | <b>Вариативная часть</b>                                 | <b>27</b>  |   |
|  | Баскетбол  | 27         |   |
|  | <b>Итого</b>   | <b>102</b> |   |
|  | <b>8 класс</b>   |            |   |
|  | <b>Базовая часть</b>                                     | <b>75</b>  |   |
|  | Спортивные игры (волейбол)                               | 18         | 3 |
|  | - гимнастика с элементами акробатики                     | 10         | 3 |
|  | - легкая атлетика  | 21         | 6 |
|  | - кроссовая подготовка                                   | 18         | 1 |
|  | - подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол) | 8          | 1 |
|  | <b>Вариативная часть</b>                                 | <b>27</b>  |   |
|  | Баскетбол  | 27         |   |

|  |                                      |            |   |
|--|--------------------------------------|------------|---|
|  | <b>Итого</b>                         | <b>102</b> |   |
|  | <b>9 класс</b>                       |            |   |
|  | <b>Базовая часть</b>                 | <b>76</b>  |   |
|  | Спортивные игры (волейбол)           | 6          | 1 |
|  | - гимнастика с элементами акробатики | 20         | 3 |
|  | - легкая атлетика                    | 43         | 7 |
|  | - кроссовая подготовка               | 7          | 1 |
|  | <b>Вариативная часть</b>             | <b>26</b>  |   |
|  | Баскетбол                            | 20         |   |
|  | футбол                               | 6          |   |
|  | <b>Итого</b>                         | <b>102</b> |   |