

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КРАСНОДАРА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 45
ИМЕНИ АДМИРАЛА ФЕДОРА УШАКОВА

УТВЕРЖДЕНО

решение педагогического совета

от _____.20__ года протокол № 1

Председатель

Л.Н.Сидорова

МАОУ СОШ
№ 45

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По *физической культуре, ОБЖ*

Уровень образования *основное общее образование 5-7 класс*

Количество часов *306*

Учитель *Разуваев Владислав Константинович*

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 классы». Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Издательство: - М: 2014., авторской программы А.Т.Смирнова, Основы безопасности жизнедеятельности. М.: Просвещение, 2016г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура, ОБЖ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре, обж.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ученик получит возможность понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств.
- ученик научится умениям организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ученик получит навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Уровень физической подготовленности 5 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине из вися. (мальчики)	6	4-5	1			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз.(девочки)				19	10-14	14
Прыжок в длину с места, см.	195	160 – 180	140	185	150 – 175	130
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	10	6-8	2	15	8-10	4
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0 и ниже	6,1 – 5,5	6,3 и выше	5,1	6,3 – 5,7	5,1 ниже
Бег 6 минут м.	1300	1000-1100	900	1100	850-1000	700
Челночный бег 3х10м	8,5	9.3-8,8	9,7	8,9	9,7-9,3	10.1

6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине из вися. (мальчики)	7	4-6	1			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз(девочки)				19	10-14	4
Прыжок в длину с места, см.	200	165 – 180	145	190	155– 175	135
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	10	6-8	2	18	8-12	5
Бег 30 м с высокого старта	5.0	5,8-5,4	6,0	5,0	6,2 – 5,5	6,3
Бег 6 минут м.	1350	1000-1200	950	1100	900-1050	750
Челночный бег 3х10м	8.3	9.0-8,6	9.3	8,8	9,6-9,1	10.0

7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	8	5-6	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				19	12-15	5
Прыжок в длину с места, см	205	170-190	150	200	160-180	140
Бег 30 м с высокого старта, с	4,8	5,6-5,2	5,9	5,0	6,0 – 5,4	6,2
Бег 6 мин. с	1400	1150-1250	1000	1200	950-1100	800
Челночный бег 3х10м	8.3	9.0-8,6	9.3	8,7	9,5-9,0	10.0
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	9	5-7	2	18	10-12	6

2. Содержание учебного предмета физическая культура, ОБЖ

(306 часов)

Основы знаний о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР). 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. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладноориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела

5 класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
I. Основы знаний о физической культуре	4	История физической культуры	1	Раскрывает историю возникновения и формирования физической культуры.
		Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийского движения.	1	Характеризует Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывает содержание и правила соревнований. Определяет цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем занимался советский период олимпийского движения в России. Анализирует положение Федерального закона «О физической культуре и спорте»
		История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)	1	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её упражнения, применяют беговые самостоятельно. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
		Физическая культура в современном обществе.	1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого их видов гимнастики.
		Основы здорового образа жизни Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи	в процессе урока	Различают строевые команды, четко
II. Двигательные умения и навыки	84	Легкая атлетика	20	
		Беговые упражнения	13	
		Прыжковые упражнения	1	
		Метание малого мяча	2	
		Развития выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей Знания о физической культуре	1 1 1 1	
		Гимнастика с основами акробатики	16	
		Организуемые команды и приемы.	1	
		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	3	
		Акробатические упражнения комбинации.	3	
		Гимнастическая комбинация.	3	

	Опорный прыжок Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	3	выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	Спортивные игры Волейбол Баскетбол Гандбол Футбол	48 12 15 11 10	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
III. Развитие двигательных способностей.	Способы двигательной (физкультурной деятельности) Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	4 6 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы. Оценивают по приведенным показателям. Раскрывают историю формирования туризма. Объясняют важность бережного отношения к природе.
6 класс			
Раздел	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
I. Основы знаний о физической культуре.	История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождения олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР) Физическая культура в современном обществе. Основы здорового образа жизни	1 1 1 1 в	Раскрывает историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризует Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывает содержание и правила соревнований. Определяет цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем занимался

		Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи	процессе урока	советский период олимпийского движения в России. Анализирует положение Федерального закона «О физической культуре и спорте»
II. Двигательные умения и навыки	84	Легкая атлетика Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание малого мяча Развития выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей Знания о физической культуре	20 13 1 2 1 1 1 1	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
		Гимнастика с основами акробатики Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения комбинации. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	18 1 3 4 4 3 3	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого их видов гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
		Спортивные игры Волейбол Баскетбол Гандбол Футбол	46 12 14 10 10	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
		Способы двигательной (физкультурной деятельности) Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	4 6	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы. Оценивают по приведенным показателям. Раскрывают историю формирования
III. Развитие двигательных способностей.	14			

		Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	4	туризма. Объясняют важность бережного отношения к природе.
7 класс				
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
I. Основы знаний о физической культуре.	4	История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождения олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР) Физическая культура в современном обществе: Основы здорового образа жизни Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи	1 1 1 1 в процессе урока	Раскрывает историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризует Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывает содержание и правила соревнований. Определяет цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем занимался советский период олимпийского движения в России. Анализирует положение Федерального закона «О физической культуре и спорте»
II. Двигательные умения и навыки	20	Легкая атлетика Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метание малого мяча Развития выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей Знания о физической культуре	20 13 1 2 1 1 1 1	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
		Гимнастика с основами акробатики Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения комбинации.	18 1 3 4	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого их видов гимнастики.

		Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)	4 3 3	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
		Спортивные игры Волейбол Баскетбол Гандбол Футбол	46 12 14 10 10	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
III. Развитие двигательных способностей.	14	Способы двигательной (физкультурной деятельности) Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).	4 6 4	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы. Оценивают по приведенным показателям. Раскрывают историю формирования туризма. Объясняют важность бережного отношения к природе.

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей технологии, музыки, физической культуры, ИЗО, ОБЖ

Заместитель директора по УМР

В.В. Ефимова / Ефимова Л.В. /

Ф.И.О.

подпись
24.08.2020 года

СОШ № 45
от 24.08.2020 года № 1
/ Сидорова О.Ю. /
подпись Ф.И.О.