

Приложение № 16
к основной образовательной программе
основного общего образования

Рабочая программа по физической культуре
основное общее образование
(5-9 класс)

Базовый уровень

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта, программы физического воспитания обучающихся 5-9 классов «Физическая культура» (Автор: доктор педагогических наук В.И. Лях,.- М.: Просвещение, 2016 г.

Учебный план МБОУ «СОШ с. Волоконовка» отводит на изучение физической культуры в 5 – 9 классе 3 часа в неделю в течение каждого учебного года. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения по 102 часа каждый учебный год.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся получают возможность научиться предусмотренным образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды, в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять и устранять ошибки;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
- проводить восстанавливающие мероприятия;
- вести дневник по физкультурной деятельности.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижение на лыжах скользящими способами, выполнять повороты на лыжах;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание предмета

Знания 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 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.

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.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

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. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Оценка эффективности занятий физической культурой. Режим дня. Правила соревнований основных видов спорта.	8
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	2
3	Физическое совершенствование	92
3.1	Гимнастика с основами акробатики Краткая характеристика вида спорта. История гимнастики Требования к технике безопасности Организующие команды и приёмы Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями	19

3.2	<p>Легкая атлетика История легкой атлетики. Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей</p>	28
3.3	<p>Лыжные гонки Краткая характеристика вида спорта. История лыжного спорта. Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	16
3.4	<p>Баскетбол Краткая характеристика вида спорта. История баскетбола. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	19
3.5	<p>Волейбол Краткая характеристика вида спорта. История волейбола. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Освоение тактики игры</p>	10
3.6	Плавание	

	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой плавания. Овладение специальными плавательными упражнениями для изучения кроля на груди, спине, брасса. Овладение стартами, поворотами, нырянием ногами и головой</p>	
	Итого	102

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	<p>Знания о физической культуре История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.</p>	8
2	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p>	2
3	<p>Физическое совершенствование</p>	92
3.1	<p>Гимнастика с основами акробатики Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организуемые команды и приёмы Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями</p>	19

3.2	<p>Легкая атлетика Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей</p>	28
3.3	<p>Лыжные гонки Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	16
3.4	<p>Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	19
3.5	<p>Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Освоение тактики игры</p>	10
3.6	<p>Плавание Краткая характеристика вида спорта.</p>	

	Требования к технике безопасности. Овладение техникой плавания. Овладение специальными плавательными упражнениями для изучения кроля на груди, спине, брасса. Овладение стартами, поворотами, нырянием ногами и головой	
	Итого	102

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.	8
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	2
3	Физическое совершенствование	92
3.1	Гимнастика с основами акробатики Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организуемые команды и приёмы Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями	19

3.2	<p>Легкая атлетика Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей</p>	28
3.3	<p>Лыжные гонки Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	16
3.4	<p>Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	19
3.5	<p>Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Освоение тактики игры</p>	10
3.6	<p>Плавание Краткая характеристика вида спорта.</p>	

	Требования к технике безопасности. Овладение техникой плавания. Овладение специальными плавательными упражнениями для изучения кроля на груди, спине, брасса. Овладение стартами, поворотами, нырянием ногами и головой	
	Итого	102

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.	8
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	2
3	Физическое совершенствование	92
3.1	Гимнастика с основами акробатики Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организуемые команды и приёмы Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями	19

3.2	<p>Легкая атлетика Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей</p>	28
3.3	<p>Лыжные гонки Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	16
3.4	<p>Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	19
3.5	<p>Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Освоение тактики игры</p>	10

	Итого	102

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре История физической культуры, физические упражнения, правила предупреждения травматизма, влияние физической нагрузки на организм человека. Правила соревнований основных видов спорта.	8
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	2
3	Физическое совершенствование	92
3.1	Гимнастика с основами акробатики Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Организуемые команды и приёмы Освоение строевых упражнений Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Опорные прыжки Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей и силовой выносливости Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями	19

3.2	<p>Легкая атлетика Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой длительного бега Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Развитие выносливости Развитие скоростно-силовых способностей Развитие скоростных способностей</p>	28
3.3	<p>Лыжные гонки Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Освоение техники лыжных ходов Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	16
3.4	<p>Баскетбол Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча Освоение техники ведения мяча Овладение техникой бросков мяча Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	19
3.5	<p>Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Освоение техники нижней прямой подачи</p>	10

	Овладение организаторскими умениями Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Освоение тактики игры	
	Итого	102