

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с. Ивановка»
Ивановского района, Амурской области

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол от 28.08.2017 №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Владимирская Т.И.
Приказ от 30.08.2017 №123



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

5-9 классы

Рекомендована к утверждению
Руководитель ШМО
Деревяев И.П.
Протокол ШМО от 28.08.2017 № 1

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 5 – 9 классов

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение), федерального государственного образовательного стандарта ООО, примерной основной образовательной программы ООО.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. В базовую часть включены гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол). **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. В вариативную часть включены кроссовая подготовка и русская лапта. В связи с условиями работы школы и материально-технической базой в программе лыжная подготовка заменена на спортивные игры и русскую лапту.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
 - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
 - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания положены идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Примерное распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	85	85	85	85	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика	14	14	14	14	14
1.3	Лёгкая атлетика	34	34	34	34	34
1.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	37	37	37	37	37
2	Вариативная часть	17	17	17	17	17
2.1	Кроссовая подготовка	8	8	8	8	8
2.2	Русская лапта	9	9	9	9	9
	Итого	102	102	102	102	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкая атлетика

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5-9 классов

Предмет	Физическая культура	
Параллель	5 класс	
Легкая атлетика	Ходьба и бег	Лёгкая атлетика. Беговые подвижные игры.
		Высокий старт. Беговые эстафеты.
		Тестирование бега на 30 метров.
		Высокий старт. Бег по дистанции.
		Высокий старт. Финиширование.
		Тестирование бега на 60 метров.
		Круговая эстафета.
		Тестирование бега на 300 метров.
		Беговые эстафеты по кругу.
		Метание мяча
Метания мяча в цель.		
Метание мяча на дальность.		
Тестирование метания мяча на дальность.		
Прыжок в длину		Тестирование прыжка в длину с места.
		Техника прыжка в длину с разбега.
		Прыжок в длину с разбега.
Кроссовая подготовка		Тестирование прыжка в длину с разбега.
		Кроссовая подготовка. Равномерный бег 1000метров.
		Тестирование бега на 1000 метров.
		Техника бега в гору и под гору.
Русская лапта		Бег по пересечённой местности.
		Равномерный бег 1.500 метров.
		Игра «Русская лапта». Правила игры.
		Ловля и передача мяча в игре «Лапта».
		Метание мяча по движущейся цели.
		Техника ударов в игре «Лапта».

		Тактика игры в русскую лапту.
Спортивные игры	Баскетбол	Баскетбол. Стойка игрока. Ведение мяча на месте.
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.
		Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.
		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.
		Ведение мяча в движении шагом, остановка прыжком.
		Стойка и передвижение игрока.
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках.
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках.
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.
		Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом.
		Ведение мяча с изменением скорости, остановка двумя шагами.
		Ведение мяча с изменением скорости, остановка двумя шагами
		Сочетание приёмов: ловля мяча, ведение с изменением направления, передача.
		Сочетание приёмов: ловля мяча, ведение с изменением направления, передача.
		Бросок двумя руками от головы с места.
		Сочетание приёмов: ведение, остановка, бросок.
		Бросок одной рукой от плеча на месте.
		Бросок одной рукой от плеча на месте.
		Вырывание и выбивание мяча.
		Бросок одной рукой от плеча в движении.
		Игра в мини – баскетбол.
	Волейбол	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке.
		Передача мяча двумя руками сверху вперёд.
		Передача мяча двумя руками сверху вперёд.
		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.
		Встречные эстафеты с передачей мяча.
		Приём мяча снизу двумя руками над собой.
		Приём мяча снизу двумя руками над собой.
		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.
		Передача мяча двумя руками сверху.
		Нижняя прямая подача с 3-6 метров.
		Сочетание верхней и нижней передачи мяча.
		Сочетание верхней и нижней передачи мяча.

		Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками.
		Оценка техники нижней прямой подачи.
		Игра в мини – волейбол.
		Игра в мини – волейбол.
Гимнастика	Гимнастика	Гимнастика. Подтягивание в висе.
		Кувырок вперёд. Повороты на месте.
		Кувырок вперёд. Строевой шаг.
		Кувырок вперёд и назад.
		Оценка техники кувырка вперёд.
		Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа.
		Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа.
		Оценка техники кувырка назад.
		Оценка техники стойки на лопатках.
		Опорный прыжок.
		Опорный прыжок.
		Опорный прыжок.
		Оценка техники опорного прыжка.
		Тестирование прыжка со скакалкой.
Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.
		Полоса препятствий.
		Равномерный бег 12 минут.
		Равномерный бег 12 минут.
		Бег по пересечённой местности 1500 метров.
		Бег по пересечённой местности 2000 метров.
	Русская лапта	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.
		Ловля мяча после отскока от земли.
		Игра «Русская лапта».
		Игра «Русская лапта».
	Бег	Лёгкая атлетика. Бег в равномерном темпе 1000метров.
		Бег в равномерном темпе 1000метров.
		Высокий старт. Старт из различных исходных положений.
		Промежуточная аттестация
		Бег 30 метров на результат.
		Бег 60 метров на результат.
		Круговая беговая эстафета.

		Бег 300 метров на результат.
		Бег 1000 метров на результат.
	Метание мяча	Метание мяча в цель с 6 метров.
		Метание мяча с 3 шагов разбега.
		Метание мяча на результат с разбега.
	Прыжки	Прыжки в длину с места на результат.
		Прыжки через препятствия.

Предмет	Физическая культура	
Параллель	9 класс	
Легкая атлетика	Бег. Ходьба	Организационно – методические требования на уроках физической культуры.
		Лёгкая атлетика. Повторение техники низкого старта. Тестирование бега на 30 метров.
		Техника стартового разгона. Челночный бег.
		Тестирование челночного бега.
		Техника эстафетного бега. Бег по дистанции.
		Тестирование бега на 60 метров.
		Техника финиширования на короткие дистанции.
		Тестирование бега на 300 метров.
		Круговая эстафета 4 по 100 метров.
	Метание в цель	Метание в цель.
		Тестирование метания мяча на дальность.
	Прыжок в длину	Тестирование прыжка в длину с места.
		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности.
		Тестирование бега на 1000 метров.
		Бег по пересечённой местности, в гору, с горы.
		Бег по пересечённой местности.
		Тестирование бега на 3000 метров – юноши, 2000 метров – девушки.
	Русская лапта	Игра «Лапта». Ловля и передача мяча в парах и тройках в игре «Лапта».
		Ловля и передача мяча в парах и тройках в игре «Лапта».

		Техника ударов по мячу в игре «Лапта».
		Техника ударов по мячу в игре «Лапта».
		Ловля и остановка мяча после отскока от земли в игре «Лапта».
	Прыжки в высоту	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
		Прыжок в высоту способом «перешагивание».
		Прыжок в высоту способом «перешагивание».
Спортивные игры	Баскетбол	Баскетбол. Совершенствование техники перемещений игрока.
		Совершенствовать сочетание приёмов передвижений, поворотов и остановок.
		Совершенствовать умения ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий.
		Совершенствовать умения ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий.
		Совершенствовать передачи мяча разными способами.
		Совершенствовать передачи мяча разными способами.
		Совершенствовать бросок мяча двумя руками от головы в прыжке.
		Совершенствовать бросок мяча двумя руками от головы в прыжке.
		Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.
		Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.
		Штрафной бросок.
		Штрафной бросок.
		Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.
		Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.
		Тестирование передач мяча.
		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».
		Взаимодействие трёх игроков в нападении.
		Тестирование штрафного броска.
		Игра по упрощённым правилам в баскетбол.
		Игра в баскетбол.
Гимнастика	Гимнастика	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке.
		Тестирование подтягивания.
		Из упора присев стойка на голове и руках (м.), кувырок в полушпагат (д.).
		Из упора присев стойка на голове и руках (м.), кувырок в полушпагат (д.).
		Акробатическая связка упражнений.

		Акробатическая связка упражнений.
		Лазанье по канату.
		Лазанье по канату.
		Опорный прыжок.
		Опорный прыжок.
		Опорный прыжок.
		Прыжки со скакалкой.
Спортивные игры	Волейбол	Волейбол. Техника перемещения игрока.
		Техника передач мяча.
		Техника приёма мяча.
		Нижняя прямая подача, приём мяча.
		Верхняя передача мяча, стоя спиной к цели.
		Верхняя передача мяча, стоя спиной к цели.
		Демонстрация нижней прямой подачи на оценку.
		Демонстрация приёма подачи на оценку.
		Прямой нападающий удар при встречных передачах.
		Прямой нападающий удар при встречных передачах.
		Приём мяча, отражённый от сетки.
		Совершенствование умения отбивать мяч кулаком у сетки.
		Комбинация из разученных элементов волейбола.
		Комбинация из разученных элементов волейбола.
		Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре.
Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре.		
		Учебная игра в волейбол.
		Учебная игра в волейбол.
		Игра в волейбол.
Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.
		Бег 3000метров с преодолением препятствий.
		Равномерный бег.
		Бег 3000 метров по пересечённой местности.
		Бег 1000 метров на результат.
	Русская лапта	Игра «Лапта». Ловля и передача мяча в четвёрках.
		Совершенствование техники ударов по мячу в игре «Лапта».

		Совершенствование техники ударов по мячу в игре «Лапта».
		Учебная игра «Лапта».
		Учебная игра «Лапта».
	Бег. Ходьба	Лёгкая атлетика. Бег 30 метров на результат.
		Низкий старт и стартовое ускорение, бег по инерции.
		Бег по виражу.
		Бег 60 метров на результат.
		Передача эстафетной палочки в беге 4 по 100 метров.
		Бег 300 метров на результат.
		Беговая эстафета.
		Промежуточная аттестация