

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА АБАКАНА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»

5-9 классы

Абакан, 2016

Рабочая программа по физической культуре для уровня обучения в основной школе создана на основе ООП ФГОС ООО МБОУ «СОШ №23» г. Абакана.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Предметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре в основной школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Тематическое планирование по физической культуре 5-9 класс.

5 класс		
№урока	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
	I четверть	26
	<i>Легкая атлетика</i>	17
1	Легкая атлетика Эстафетный бег	<u>1</u>
2	Равномерный бег 500 метров	1
3	Низкий старт	1
4	Развитие силовых способностей.	1
5	Гладкий бег.	1
6	Спринтерский бег.	1
7	Спринтерский бег.	1
8	Бег на выносливость	1
9	Развитие выносливости	1
10	Развитие силовой выносливости	1
11	Развитие силовой выносливости	1
12	Развитие силовой выносливости	1
13	Разновидности прыжков	1
14	Метание мяча	1
15	Метание мяча	1
16	Метание мяча	1
17	Метание мяча	1
	<i>Кроссовая подготовка</i>	9
18 19	Техника длительного бега. Бег 6 мин	2
20 21	Техника длительного бега. Бег 7 мин	2
22 23	Техника длительного бега. Бег 8 мин	2
24 25	Техника длительного бега. Бег 9 мин	2
26	Техника длительного бега. Бег 10 мин	1
	II четверть	24
	Гимнастика	18
27	Строевые упражнения	1
28	Строевые упражнения. Висы	1
29	Строевые упражнения. Висы	1
30 31	Строевые упражнения. Висы	2
32 33	Развитие прыгучести	2
34 35	Акробатические упражнения	2
36	Акробатические упражнения	1
37	Акробатические упражнения	1
38 39	Акробатические упражнения	3
40		

41 42 43	Опорный прыжок	3
44	Опорный прыжок	1
	<u>Волейбол</u>	6
45	<i>Подводящие игры с мячом</i>	3
46	<i>Пионербол</i>	
47	<i>Снайпер</i>	
48 49 50	Подача и ловля мяча.	3
	<i>III четверть</i>	28
51	<u>Баскетбол</u> Основы знаний. Терминалогия баскетбола.	15 1
52 53	Обучение, стойка и передвижения игрока.	2
54 55	Ведение мяча, остановка прыжком.	2
56 57	Ведение мяча, передача. Позиционное нападение	2
58	Бросок мяча	1
59 60	Бросок мяча в движении	2
61 62	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
63 64 65	Учебная игра. Мини-баскетбол.	3
	<u>Волейбол</u>	13
66 67	Техника перемещений Стойка игрока	2
68	Техника передачи мяча	1
69	Техника передачи мяча	1
70	Прием мяча	1
71 72	Подача мяча	2
73 74	Передача, прием и подача мяча	2
75	Игровые задания	1
76 77 78	Учебная игра по упрощенным правилам	3
	4 четверть	24
	Легкая атлетика	11 часов
79	Переменный бег	1
80	Развитие прыгучести	1
81	Спринтерский бег	1
82	Развитие координации	2
83	Метание мяча	
84	Прыжки в высоту	2
85		
86	Метание мяча	2
87	Бег на выносливость	
88 89	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
	<u>Футбол</u>	13
90 91 92	Остановка и передача мяча	3
93 94 95	Остановка и передача мяча	3
96 97 98	Развитие скоростной выносливости	3
99 100	Тактика игры.	2
101 102	Тактика игры	2
	6 класс	
№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во часов
	I четверть	25
	<i>Легкая атлетика 17ч</i>	
1	<i>Легкая атлетика</i>	1

2	Бег в медленном темпе	1
3	Низкий старт.	1
4	Развитие силовых способностей.	1
5	Гладкий бег.	1
6	Спринтерский бег.	1
7-8	Стартовый разгон.	2
9	Спринтерский бег. (зачет)	1
10	Развитие выносливости.	1
11	Развитие силовой выносливости (зачет)	1
12	Преодоление горизонтальных препятствий	1
13	Прыжки в высоту	1
14	Гладкий бег	1
15	Прыжки в длину	1
16-17	Метание мяча (зачет)	2
<i>Кроссовая подготовка 8ч</i>		
18	Кроссовая подготовка	1
19-21	Равномерный бег	3
22-25	Кроссовая подготовка	4
II четверть		24
<i>Гимнастика 18ч</i>		
26	<u>Гимнастика</u>	1
27-28	Акробатические упражнения	2
29-30	Развитие гибкости	2
31-32	Развитие прыгучести	2
33-34	Развитие гибкости	2
35-36	Акробатические упражнения	2
37-38	Акробатические упражнения	2
39-40	Акробатические упражнения	2
41-42	Опорный прыжок	2
43	Опорный прыжок	1
<i>Волейбол 6ч</i>		
44-46	волейбол	3
47-49	Подача мяча.	3
III четверть		29
<i>Баскетбол 16</i>		
50	Основы знаний.	1
51-53	Обучение	3
54-55	Ведение мяча	2
56-57	Ведение мяча	2
58-59	Бросок мяча	2
60-61	Бросок мяча	2
62-63	Развитие скоростно-силовых способностей.	2
64-65	Учебная игра	2
<i>Волейбол 13</i>		
66	<u>волейбол</u>	1
67-68	Техника перемещений	2
69	Техника перемещений	1
70-71	Передача мяча	2
72-73	Прием мяча	2
74-75	Подача мяча	2

76-77	Игровые задания	2
78	Учебная игра	1
IV четверть		24
<i>Легкая атлетика 10</i>		
79	Развитие прыгучести	1
80-81	Переменный бег	2
82-83	Развитие координации	2
84-85	Прыжки в длину	2
86-87	Метание мяча	2
88	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
<i>Футбол 14ч</i>		
89-90	Остановка и передача мяча	2
91-92	Остановка и передача мяча	2
93-94	Развитие скоростной выносливости	2
95-96	Тактика игры.	2
97-98	Тактика игры	2
99-100	Тактика игры	2
101-102	Тактика игры	2
7 класс		
№	Раздел,	Кол-во
урока	тема урока	часов
I четверть		25
<i>Легкая атлетика 17ч</i>		
1	<i>Легкая атлетика</i>	1
2	Бег на выносливость.	1
3	Низкий старт.	1
4	Развитие силовых способностей.	1
5	Гладкий бег.	1
6	Спринтерский бег.	1
7-8	Спринтерский бег.	2
9	Спринтерский бег.	1
10	Развитие выносливости.	1
11	Развитие силовой выносливости.	1
12	Высокий старт.	1
13	Прыжки в высоту.	1
14	Гладкий бег.	1
15	Прыжки в длину.	1
16-17	Метание мяча.	2
<i>Кроссовая подготовка 8ч</i>		
18-19	Бег на выносливость.	2
20-24	Равномерный бег	5
25	Бег в медленном темпе.	1
II четверть		23
<i>Гимнастика 16ч</i>		
26	Развитие осанки.	1

27	Акробатические упражнения.	1
28	Акробатические упражнения.	1
29-30	Развитие прыгучести	2
31-32	Развитие двигательных качеств.	2
33	Акробатические упражнения	1
34-35	Акробатические упражнения	2
36-37	Акробатические упражнения	2
38-40	Опорный прыжок	3
41	Опорный прыжок	1
<u>Волейбол 7ч</u>		
42-44	Игры с мячом.	3
45-48	Подача мяча.	4
III четверть		29
<u>Баскетбол 16</u>		
49	Основы знаний.	1
50-51	Ловля и передача мяча	2
52-53	Ведение мяча	2
54-55	Ведение мяча	2
56-57	Бросок мяча	2
58-59	Бросок мяча	2
60-61	Тактические действия	2
62-64	Учебная игра	3
<u>Волейбол 13ч</u>		
65	Развитие прыгучести.	1
66	Техника перемещений	1
67	Техника перемещений	1
68	Прием мяча	1
69	Прием мяча	1
70-71	Подача мяча	2
72-73	Освоенные комбинации	2
74-75	Игровые задания	2
77-77	Тактические действия в волейболе	2
IV четверть		25
<u>Легкая атлетика 11ч</u>		
78	Переменный бег	1
79	Развитие выносливости.	1
80	Переменный бег	1
81-82	Развитие координации	2
83-84	Прыжки в длину	2
85-86	Метание мяча	2
87-88	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
<u>Футбол 14ч</u>		
89-91	Остановка и передача мяча	3
92-94	Остановка и передача мяча	3
95-97	Развитие скоростной выносливости	3
98-99	Тактика игры.	2
100-102	Тактика игры.	3
9 класс		
№ урока	Раздел Тема урока	Кол-во часов

	<i>Легкая атлетика 19ч</i>	
1	Спринтерский бег Стартовый разгон	1
2	Спринтерский бег Развитие скор. способностей	1
3	Низкий старт.	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров.	1
5	Кроссовая подготовка	1
6	Челночный бег 3x10	1
7	Метание мяча на дальность, с места	1
8	Метание мяча на дальность с разбега	1
9	Развитие скоростно-силовой выносливости	1
10	Развитие скоростно-силовой выносливости	1
11	Прыжки в высоту с разбега Прыжки в длину с места	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Разновидности прыжков	1
14	Развитие силовой выносливости	1
15	Развитие силовой выносливости	1
16 17	Преодоление горизонтальных препятствий	2
18	Переменный бег	1
19	Гладкий бег	1
	<i>Баскетбол 7</i>	
20	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
21 22	прием и передача мяча .Позиционное нападение со сменой мест.	2
23 24	Ведение мяча и броски мяча	2
25	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке	1
26	Бросок мяча в движении.	1
	<i>Баскетбол 24 часа</i>	
27 28 29	Штрафной бросок.	3
30 31 32	Нападение со сменой мест.Тактика игры	3
33 34	Техника защитных действий.	2
35 36	Зонная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2
37 38 39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	3
40 41	Ведение мяча Позиционное нападение и личная защита в игровых действиях	2
42	Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков	1
43 44	Бросок мяча Взаимодействие трех игроков в нападении	2
45 46	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	2
47 48 50	Игра по упрощенным правилам	3
	<i>Гимнастика 14ч</i>	
51	Основы знаний.	1
52 53 54	Строевые упражнения. Упражнения в вися.	3
55 56	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафетки	2
57 58	Развитие силовых способностей ОРУ в движении	2
59 60	Акробатика Стойка на руках и на голове (мальчики) Кувырок назад в полушпагат (девочки)	2

61 62	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики) , кувырок назад в полушпагат (девочки)	2
63 64	Комбинации из освоенных элементов ЗАЧЕТ	2
	<i>Волейбол 16ч</i>	
65 66	Терминология игры в волейбол Стойки и перемещение игрока	2
67 68 69	Прием и передача мяча.	3
70 71 72	Прием мяча после подачи	3
73 74	Подача мяча. Прием мяча	2
75 76	Нападающий удар. Прием мяча отраженного сеткой	2
77 78	Техника защитных действий.	2
79 80	Тактика игры.	2
	<i>Легкая атлетика 14ч</i>	
81	Преодоление горизонтальных препятствий	1
82	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность	1
83	Метание мяча на дальность Переменный бег	1
84 85	Кроссовая подготовка	2
86	Развитие силовой выносливости	1
87	Гладкий бег	1
88 89	Спринтерский бег Стартовый разгон	2
90	Развитие скоростно-силовой выносливости Низкий старт.	1
91 92	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
93	Развитие скоростных способностей.	2
94	Развитие скоростной выносливости	2
	<i>Футбол 10ч.</i>	
95 96	Остановка и передача мяча	2
97 98	Остановка и передача мяча	2
99 100	Развитие скоростной выносливости	2
101 102	Тактика игры.	2