

Приложение № 22

к основной образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа с.Атаевка Лысогорского района Саратовской области», утвержденной приказом МБОУ «ООШ с.Атаевка Лысогорского района Саратовской области» №58 от 30.08.2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

5-9 классы

Конис Вера
Директор школы



Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в действующей редакции от 31.12.2015), к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа с.Атаевка Лысогорского района Саратовской области», утвержденной приказом МБОУ «ООШ с.Атаевка Лысогорского района Саратовской области» №58 от 30.08.2021г на основе авторской программы М.Я.Виленского, В.И.Ляха «Физическая культура 5-9 классы». - М.: Просвещение, 2015.

Учебники:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. «Физическая культура. 5-7 классы». - М.: Просвещение;

Лях В.И. «Физическая культура. 8-9 классы». - М.: Просвещение.

Планируемые результаты

Изучение физической культуры способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и

народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

4) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

2) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

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, ориентируясь на уровень двигательной подготовленности обучающихся 11-15 лет:

Уровень двигательной подготовленности обучающихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Н а	Уровень	
			Мальчики	Девочки

	(тест)	м	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Х о а- и	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и	6,7 и	6,3-5,8	5,3 и
		12	6,4	5,8-5,4	ниже	выше	6,2-5,6	ниже
		13	6,1	5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,1
		15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
2 Х К Х п У и	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и	10,2 и	9,7-9,3	8,9 и
		12	9,5	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,1	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		15	9,6	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
2 со 4 о Х о Q- и	Прыжок в длину с места, см	11	141 и	154-173	186 и	123 и	138-159	174 и
		12	146	158-178	выше	ниже	149-168	выше
		13	150	167-190	191 и	135	151-170	182
		14	160	180-195	выше	138	154-177	183
		15	163	183-205	205	139	158-179	192
и Н О О ей S I-1	6-минутный бег, м	11	менее 950	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже 750	850-1000	1100 и
		12	1050	1100-1200	1350	800	900-1050	выше
		13	1100	1150-1250	1450	850	950-1100	1150
		14		1200-1300	1500	900		
		15						
л н о S	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и	-2 и	4-10	15 и
		12	-3	3-8	выше	ниже	8-11	выше
		13	-6	1-7	10	1	6-12	16
		14	-4	1-7	9	0	5-13	18
		15	-4	3-10	11	-2	7-14	20
й) ни и	Подтягивай ие на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

Содержание

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, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помощь друг другу и учителю; проявление активности, самостоятельности, выдержки и самообладания.

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), 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.

Лыжная подготовка.

- Передвижения на лыжах.

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.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Кроссовая подготовка.

- Правила и организация проведения соревнований по кроссу.

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

- Помощь в судействе.

- Тематическое планирование

• Общее количество часов с 5 по 9 класс составляет 374 часов: в 5 классе - 3 часа в неделю, итого 102 часа в год; в 6 классе - 3 часа в неделю, итого 102 часа в год; в 7 классе – 3 часа в неделю, итого 102 часа в год; в 8 классе - 3 часа в неделю, итого 102 часа в год; в 9 классе - 2 часа в неделю, 66 часов в год.

5 класс

№	Тема	Количество часов в год
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Спортивные игры	26
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	26
1.3	Легкая атлетика	32
1.4	Лыжная подготовка	20
	ИТОГО	102

6 класс

№	Тема	Количество часов в год
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Спортивные игры	26
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	26
1.3	Легкая атлетика	32
1.4	Лыжная подготовка	20
	ИТОГО	102

7 класс

№	Тема	Количество часов в год
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Спортивные игры	26
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	26
1.3	Легкая атлетика	32
1.4	Лыжная подготовка	20

	ИТОГО	102
--	-------	-----

8 класс		
№	Тема	Количество часов в год
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Спортивные игры	26
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	26
1.3	Легкая атлетика	32
1.4	Лыжная подготовка	20
	ИТОГО	102
9 класс		
№	Тема	Количество часов в год
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Спортивные игры	16
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.3	Легкая атлетика	22
1.4	Лыжная подготовка	14
	ИТОГО	68

ПРОДУМЕРОВАНО, ПРОШИНУРОВАНО

И СРЕДЖЕНО ПЕЧАТЈУ

9 (962776)

ЛИСТ 013

ДИРЕКТОР МБОУ ООШ С. АТАБЕКА

А.М.САВИН

