


Согласовано
Зам. Директора МОУ
«ООШ п.Взлетный» Энгельского
муниципального района
 /Т.А.Кулягина /
«01» 09 2020 г

Утверждаю
Директор МОУ
«ООШ п.Взлетный» Энгельского
муниципального района
 /Е.С.Сахацкая /
Приказ от «01» 09 2020 г № 150

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов МОУ «ООШ п.Взлетный»
Энгельского муниципального района

Составитель:
Куаншалиев Бауржан Николаевич

2020-2021 учебный год

**Пояснительная записка. Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана для обучающихся 5-9-х общеобразовательных классов муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения – основной общеобразовательной школы п.Взлетный Энгельсского района Саратовской области с учетом Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; основной образовательной программы ООО школы, примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год), авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012

Программа обеспечена Линией УМК М.Я.Виленский (Физическая культура) (5-7), В.И.Лях, А.А.Зданевич (Физическая культура 8-9) рассчитана на 525 часов (за 5 лет обучения)

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в основной школе:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы развития, характеризовать основные направления и формы 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении

занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий

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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-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);

-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 прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре(20ч)

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.

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 (в процессе уроков)

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 (в процессе урока)

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 (в процессе урока)

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(490 ч.)

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)).

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.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(в процессе уроков)

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, лыжные гонки, спортивные игры).

Физическая культура. 5 класс

(3 часа в неделю, всего 102 часа)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Тестирование, контрольные уроки. |
|-------|---|------------------------------|----------------------------------|
| I | Знания о физической культуре. | 4 | |
| II | Способы двигательной(физкультурной) деятельности | В процессе проведения уроков | |
| III | Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков | 1 |
| IV | Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 31 | 15 |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики. | 18 | 10 |
| 3 | Лыжная подготовка. | 14 | 4 |
| 4 | Спортивные игры | 35 | 5 |
| V | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | В процессе проведения уроков | |
| | Всего | 102 | |

Тематическое планирование

Физическая культура. 6 класс

(2 часа в неделю, всего 68 часов)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Тестирование, контрольные уроки. |
|-------|---|------------------------------|----------------------------------|
| I | Знания о физической культуре. | 4 | |
| II | Способы двигательной(физкультурной) деятельности | В процессе проведения уроков | |
| III | Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков | 1 |
| IV | Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 1 | Гимнастика с основами акробатики. | 18 | 10 |
| 2 | Лыжная подготовка. | 14 | 4 |
| 3 | Спортивные игры | 35 | 5 |
| V | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | В процессе проведения уроков | |

| | | | |
|--|-------|----|--|
| | Всего | 68 | |
|--|-------|----|--|

Тематическое планирование

Физическая культура. 7 класс

(3 часа в неделю, всего 102 часа)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Тестирование, контрольные уроки. |
|-------|---|------------------------------|----------------------------------|
| I | Знания о физической культуре. | 4 | |
| II | Способы двигательной(физкультурной) деятельности | В процессе проведения уроков | |
| III | Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков | 1 |
| IV | Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 1 | Лёгкая атлетика | 31 | 15 |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики. | 18 | 10 |
| 3 | Лыжная подготовка. | 14 | 4 |
| 4 | Спортивные игры | 37 | 5 |
| V | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | В процессе проведения уроков | |
| | Всего | 102 | |

Тематическое планирование

Физическая культура. 8 класс

(2 часа в неделю, всего 68 часов)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Тестирование, контрольные уроки. |
|-------|---|------------------------------|----------------------------------|
| I | Знания о физической культуре. | 4 | |
| II | Способы двигательной(физкультурной) деятельности | В процессе проведения уроков | |
| III | Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков | 1 |
| IV | Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 1 | Гимнастика с основами акробатики. | 18 | 10 |
| 2 | Лыжная подготовка. | 14 | 4 |

| | | | |
|---|--|------------------------------|---|
| 3 | Спортивные игры | 35 | 5 |
| V | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | В процессе проведения уроков | |
| | Всего | 68 | |

Тематическое планирование

Физическая культура. 9 класс

(2 часа в неделю, всего 68 часов)

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Тестирование, контрольные уроки. |
|-------|---|------------------------------|----------------------------------|
| I | Знания о физической культуре. | 4 | |
| II | Способы двигательной(физкультурной) деятельности | В процессе проведения уроков | |
| III | Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков | 1 |
| IV | Спортивно-оздоровительная деятельность | | |
| 1 | Гимнастика с основами акробатики. | 18 | 10 |
| 2 | Лыжная подготовка. | 14 | 4 |
| 3 | Спортивные игры | 35 | 5 |
| V | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | В процессе проведения уроков | |
| | Всего | 68 | |

Уровень физической подготовленности обучающихся 5 класса

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|------|-------|--------------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

Уровень физической подготовленности обучающихся 6 класса

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------|------|-------|--------------|------|------|
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 класса

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|-----------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

Уровень физической подготовленности обучающихся 8 класса

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|--------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

Уровень физической подготовленности обучающихся 9 класса

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |
| Лыжные гонки 3000метров | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30 | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

