

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Чёрныш

Приложение к Основной образовательной  
программе основного общего образования,  
утвержденной приказом директора школы  
№ 188 от 01.09.2016 г.

**Рабочая программа по физической культуре**  
**ФГОС основного общего образования**

Срок реализации программы - 5 лет

Составитель Сердитов Александр Валериевич, учитель физической культуры

с. Чёрныш  
2016 год

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы

### Знания о физической культуре

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 доврачебной 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, принёсших 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 туристических 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**Содержание учебного курса**

**5 класс (105ч)**

**Знания о физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

**Физическое совершенствование (95 часов)**

*Гимнастика с основами акробатики (18ч).* Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение на руках. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижние жерди махом назад соскок.

*Легкая атлетика. (22ч) Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции, ускорения, высокий старт. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание». *Упражнение в метании малого мяча:* метание с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с разбега.

*Лыжные гонки. (20ч). Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. *Подъёмы, спуски, повороты, торможения:* поворот переступанием; подъём лесенкой, ёлочкой, полудёлочкой; спуск в основной, высокой и низкой стойках.

**Спортивные игры. (35ч)**

*Баскетбол(14ч):* ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди. *Волейбол(14ч):* нижняя прямая подача; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху. *Футбол(7ч):* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

## **6 класс (105 ч)**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

#### *История физической культуры*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

#### *Физическая культура (основные понятия)*

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств

#### *Физическая культура человека*

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление индивидуальных планов занятий спортивной подготовкой

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения.

### **Физическое совершенствование (95 часов)**

*Гимнастика с основами акробатики(18ч) Организующие команды и приёмы:* передвижения строевым шагом двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад из стойки на лопатках в полупагат. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. *Упражнения на бревне:* передвижения переставными шагами, повороты стоя на месте. *Упражнения на гимнастической перекладине:* из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис согнувшись. *Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги врозь. *Упражнения на разновысоких брусьях(девочки):* наскок на верхнюю жердь в вис; в висе размахивание изгибами.

*Легкая атлетика(22ч). Беговые упражнения:* низкий старт; спринтерский бег; бег на учебные дистанции. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Лыжные гонки(20ч). Передвижение на лыжах:* одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. *Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

*Спортивные игры(31ч) Баскетбол(12ч):* ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу. *Волейбол(12ч):* приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке. *Футбол(7ч):* удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

*Прикладно ориентированная физическая подготовка (4ч).* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; лазанье по канату в два и три приёма(мальчики); лазанье спиной к гимнастической стенке (мальчики); лазанье по гимнастической стенке по диагонали; преодоление препятствий способом «наступание»

## **7 класс (105 ч)**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры.* Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

*Физическая культура (основные понятия).* Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

*Физическая культура человека.* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения: реги-

страция по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Физическое совершенствование (95 часов)**

*Гимнастика с основами акробатики(18ч).* Акробатические упражнения: из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега); *опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги; *упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* наклоны вперед и назад, вправо влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; *упражнения на гимнастической перекладине:* размахивание в вися с изгибами; из виса махом назад соскок; *упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* размахивание в упоре на прямых руках; сед ноги врозь; *упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* в вися на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом бедре с отведением руки в сторону.

*Легкая атлетика(22ч).* Беговые упражнения: эстафетный бег; кроссовый бег. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». *Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся цели; метание малого мяча на дальность с разбега.

*Лыжные гонки(20ч).* *Передвижение на лыжах:* перешагивание на лыжах небольших препятствий передвижения с чередованием ходов. *Подъемы, спуски, повороты:* преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.

#### **Спортивные игры(31ч).**

*Баскетбол(12ч):* бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.

*Волейбол(12ч):* приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места.

*Футбол(7ч):* остановка мяча подошвой; остановка мяча внутренней стороной стопы.

*Прикладно ориентированная физкультурная деятельность(4ч).* *Прикладно ориентированная физическая подготовка.* Техника преодоления препятствий прыжковым бегом; техника кроссового бега; подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.

### **8 класс (108 ч)**

#### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры.* Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

*Физическая культура (основные понятия).* Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

*Физическая культура человека.* Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Ведение дневника самонаблюдения; регистрация по четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическое совершенствование (95 часов)**

*Гимнастика с основами акробатики(18ч).* *Организуемые команды и приёмы:* передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев. *Ритмическая гимнастика:* упражнения ритмической и аэробной гимнастики. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. *Упражнения на гимнастическом бревне(девочки):* полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. *Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* из размахивания в вися подём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок. *Упражнения на параллельных брусьях:* соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. *Упражнения на разновысоких брусьях(девочки):* из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди.

*Легкая атлетика(22ч).* Беговые упражнения: эстафетный бег; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. *Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

*Лыжные гонки(20ч). Передвижение на лыжах:* переходы с хода на ход. *Подъёмы, спуски, повороты, торможения:* торможение плугом, упором, боковым скольжением.

*Спортивные игры(31ч). Баскетбол(12ч):* вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время владения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте. *Волейбол(12ч):* прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия. *Футбол(7ч):* остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом.

*Прикладно ориентированная физкультурная деятельность(4ч)*

*Прикладно ориентированная физическая подготовка.* Прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия. *Физическая подготовка.* Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

## **9 класс (102 ч)**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры.* Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепление здоровья, и восстановление организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов.

*Физическая культура (основные понятия).* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

*Физическая культура человека.* Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

### **Способы двигательной деятельности (6 часов)**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.* Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнения физической нагрузки.

### **Физическое совершенствование (92 часа)**

*Гимнастика с основами акробатики(16ч). Акробатические упражнения:* Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Ритмическая гимнастика:* зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Упражнения на гимнастическом бревне:* Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Упражнения на гимнастической перекладине:* Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Упражнения на параллельных брусьях:* Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). *Упражнения на разновысоких брусьях:* Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Легкая атлетика(22ч). Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег, бег с преодолением препятствий. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом прогнувшись.

*Лыжные гонки(20ч). Передвижения на лыжах:* переходы с хода на ход; преодоление препятствий.

*Спортивные игры(30ч). Баскетбол(12ч):* тактические действия; подстраховка; личная опека; игра по правилам. *Волейбол(12ч):* тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. *Футбол(6ч):* отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

*Прикладно ориентированная физкультурная деятельность (4ч)*

*Прикладно ориентированная физическая подготовка.* Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

## Тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	4	4	4	4	4
2.	Способы двигательной деятельности	6	6	6	6	6
3.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	0	4	4	4	4
4.	Баскетбол	14	12	12	12	12
5.	Волейбол	14	12	12	12	12
6.	Футбол	7	7	7	7	6
7.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	16
8.	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
9.	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>