

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРОМСКОГО РАЙОНА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕ-ФЕДОТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО К УТВЕРЖДЕНИЮ
решением педагогического совета
от 30.08. 20 17 г.
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
М. Н. Кочергина
Приказ № 30/4 от 30.08. 20 17 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ 5-9 класс
(начальное общее, основное общее образование, класс)

Количество часов 510

Учитель Пензев Евгений Анатольевич

СОГЛАСОВАНО
и. о. зам. директора по УВР
С. А. Аладурова С. А.
« 30 » 08 20 17 г.

д. Федотово, 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2013, рабочей программы по физической культуре 5-9 кл.: автор В.И.Лях. 2013г.)

Предмет Физическая культура входит в образовательную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В федеральном законе «О физической культуре и спорте от 4 декабря 2007г.№ 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном ФГОС.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, точность воспроизведения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение метапредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе овладения ими содержания предмета являются уроки.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры).

Одна из главнейших задач уроков- обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, равновесие, точность воспроизведения движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, гибкости, силы и выносливости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработки привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта в свободное время, воспитанию ценности ориентаций на здоровый образ жизни.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо больше учитывать половые особенности занимающихся.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условия проведения занятий и других факторов.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества,

осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития. Двигательной подготовленности. Особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны:

- на положениях нормативно-правовых актов РФ.
- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3ч в неделю-

в 5 классе-102 ч, в 6 классе- 102 ч, в 7 классе-102ч, в 8 классе-102ч и в 9 классе-102 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате изучения учебного предмета учащиеся получают возможность научиться:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основам формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способам закаливания организма и основным приемам самомассажа.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Прыжок в длину с места см.
	Подтягивание на перекладине – мальчики, из вися лёжа – девочки (количество раз)
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой (количество раз)
К выносливости	Бег 2000 м, мин Передвижение на лыжах 2 км
К координации	Челночный бег 3x10м
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м

Содержание учебного предмета

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	Базовая часть	94	81	81	81	81
1	Основы знаний	4	3	4	4	4
2	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – Спортивные игры	20 26 19 24	21 26 20 23	18 21 20 18	18 21 20 18	18 21 20 18
	Вариативная часть	8	21	21	21	21
3	Настольный теннис	9	9	8	8	8
	Итого	102	102	102	102	102

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов
1	Теоретический урок. Страницы истории	1
	Лёгкая атлетика-14 часов	
2-4	Т.Б. при занятиях по легкой атлетике Спринтерский бег	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-13	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
14-15	Кросс -1000 метров	2

Спортивные игры игры-13 часов		
16-17	Т.Б. при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения волейболиста	2
18-19	Передачи мяча, приём передач	2
20-21	Нижняя прямая подача	2
22	Футбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед	1
23-24	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	2
25-26	Ведение мяча по прямой	2
27	Игра по упрощенным правилам.	1
28	Теоретический урок. Познай себя	1
Гимнастика -20 ч		
29	Т.Б. при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	1
30-33	Акробатические упражнения, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	4
34-37	Опорные прыжки, , вскок в упор стоя присев, соскок взмахом рук	4
38-40	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	3
41-43	Развитие силовых способностей	3
44-46	Развитие гибкости	3
47-48	Упражнения со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой.	2
49	Теоретический урок. Здоровье и здоровый образ жизни.Т.Б.при занятиях лыжной подготовкой	1
Лыжная подготовка-20 ч.		
50	Теоретические урок. История лыжного спорта. Основные правила соревнований Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	1
51-54	Попеременный двухшажный ход	4
55-57	Одновременный бесшажный ход	3
58-60	Спуски с пологих склонов	3
61-63	Подъём наискось «полуёлочкой»	3
64-65	Повороты переступанием	2
66-67	Торможение «плугом»	2
68-69	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	2
Настольный теннис- 9 ч.		

70	Т.Б.при занятиях лыжной подготовкой Хватка ракетки и игровая стойка	1
71-72	Набивание мяча	2
73-75	Удар откидкой слева	3
76-77	Удар накатом справа	2
78	Учебная игра	1
Лёгкая атлетика-12ч.		
79-81	Т.Б.при занятиях л/атлетикой Спринтерский бег	3
82-84	Прыжки в длину с разбега	3
85-87	Длительный бег	3
88-89	Метание малого мяча	2
90	Кросс-1000 м.	1
Спортивные игры -12 ч.		
91	Т.Б. при занятиях спортивными играми Стойки баскетболиста ,перемещения в стойках	1
92-93	Ведение мяча на месте и в движении	2
94-95	Ловля и передачи мяча 2-мя руками от груди	2
96	Броски одной и двумя руками	1
97	Стойки и перемещения футболиста	1
98-99	Удары по неподвижному мячу	2
100-101	Ведение мяча по прямой	2
102	Учебная игра	1

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Раздел, тема, урока	Количество часов
Лёгкая атлетика-15 часов		
1	Теоретические сведения. Самоконтроль. Т.Б. при занятиях л/атлетикой	1
2 -4	Спринтерский бег из различных и.п.	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-13	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
14-	Кросс 1500 метров	2

15		
Спортивные игры- 12часов		
16-17	Техника безопасности при занятиях спорт.играми. Стойки и перемещения волейболиста	2
18-19	Передачи мяча, приём передач	2
20-21	Нижняя прямая подача .Учебная игра	2
22-23	Футбол .Удары по неподвижному мячу	2
24-25	Удары по катящемуся мячу	2
26	Угловые удары	1
27	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
Гимнастика 21 час		
28	Теоретические сведения. Первая помощь при травмах.Т.Б.при занятиях гимнастикой	1
29	Строевые упражнения	1
30-33	Акробатические упражнения, два кувырка вперёд слитно, « мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках.	4
34-37	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь.	4
38-40	Упражнения в равновесии на гимнастич.скамейке	3
41-43	Развитие силовой подготовки	3
44-46	Развитие гибкости	3
47-48	Упражнения со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой.	3
Лыжная подготовка-20 ч.		
49	Теоретические сведения. Здоровье и здоровый образ жизни Т.Б.при занятиях лыжной подготовкой	1
50-53	Одновременный двухшажный ход	4
54-57	Одновременный бесшажный ход	4
58-61	Спуски с пологих склонов	4
62-64	Подъёмы «ёлочкой»	3
65-66	Торможение и повороты «плугом»	2
67-69	Прохождение дистанции3,5 км.	3
Настольный теннис-9 ч.		
70	Т.Б. при занятиях настольным теннисом .Хватка ракетки и игровая стойка	1
71	Набивание мяча	1
72-	Удар откидкой слева	4

75		
76-78	Удар накатом справа	3
Лёгкая атлетика- 12 ч.		
79-81	Спринтерский бег Т.Б. при занятиях л/атлетикой	3
82-84	Прыжки в длину с разбега	3
85-87	Длительный бег	3
88-89	Метание малого мяча	2
90	Кросс-1500 м.	1
Спортивные игры -12 ч.		
91	Т.Б.при занятиях спортивными играми Стойки баскетболиста, перемещения в стойках	1
92-93	Ведение мяча на месте и в движении	2
94-95	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди	2
96	Броски мяча	1
97	Футбол. Перемещения, ускорения, старты из различных И.п.	1
98-99	Удары по неподвижному и по катящемуся мячу	2
100-101	Ведение мяча по прямой	2
102	Учебная игра	1

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Раздел, тема, урока	Количество часов
Лёгкая атлетика-15 ч.		
1	Теоретические сведения. Основные двигательные способности: Гибкость. Сила.Т.Б при занятиях л/атлетикой	1
2-4	Спринтерский бег из различных и.п.	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-13	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
14-15	Кросс 1500м.	2
Спортивные игры-12 ч		
16-17	Техника безопасности при занятиях спорт .играми. Волейбол: передачи мяча, приём передач	2
18-19	Нижняя прямая подача , приём подачи	2

20- 21	Учебная игра	2
22	Футбол :Удары внутренней стороной стопы	1
23	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
24	Угловые удары	1
25- 26	Ведение мяча по прямой	2
27	Учебная игра	1
Гимнастика 21 ч.		
28	Теоретические сведения. Быстрота. Выносливость Т.Б. при занятиях гимнастикой	1
29	Строевые упражнения	1
30- 33	Акробатические упражнения: Кувырок вперёд в стойку на лопатках, два кувырка назад .	4
34- 37	Опорные прыжки: Прыжок согнув ноги .	4
38- 40	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	3
41- 43	Развитие силовой подготовки	3
44- 45	Развитие гибкости	2
46- 48	Упражнения со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой .	3
Лыжная подготовка-21 ч.		
49	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой Теоретические сведения. Ловкость.	1
50- 53	Одновременный одношажный ход	4
54- 55	Одновременный бесшажный ход	2
56- 57	Повороты на месте махом	2
58- 60	Спуски с пологих склонов	3
61- 63	Подъёмы скользящим шагом	3
64- 66	Торможение и поворот «плугом»	3
67- 69	Прохождение дистанции 4 км.	3
Настольный теннис- 9 ч.		
70	Т.Б. при занятиях настольным теннисом Набивание мяча	1
71- 72	Удар откидкой слева	2
73- 75	Удар накатом справа	3
76- 78	Учебная игра	3
Лёгкая атлетика- 12 ч.		
79-	Т.Б.При занятиях л/атлетикой Спринтерский бег	3

81		
82-84	Прыжки в длину с разбега	3
85-87	Бег в равномерном темпе до 15мин.	3
88-89	Метание малого мяча	2
90	Кросс-1500 м. Т.Б.при занятиях подвижными играми	1
Спортивные игры – 12 ч.		
91-92	Баскетбол: Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости	2
93-94	Ловля и передачи мяча на месте и в движении	2
95-96	Броски одной и двумя руками с места и в движении	2
97-98	Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	2
99-100	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	2
101-102	Удары по воротам на точность	2

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Раздел, тема, урока	Количество часов
Лёгкая атлетика-15 ч.		
1	Теоретические сведения по л/атлетике Т.Б.при занятиях л/атлетике	1
2-4	Спринтерский бег из различных И.п.	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-13	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
14-15	Кросс 1500 метров	2
Спортивные игры-12 ч.		
16	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Передача мяча, приём передач	1
17-19	Нижняя прямая подача, приём подачи	3
20-21	Игра по упрощённым правилам	2
22-23	Футбол. Удары внешней частью подъёма	2
24-25	Удары головой	2

26	Передачи мяча	1
27	Защитник, сопротивление и нападение	1
Гимнастика – 21 ч		
28	Теоретические сведения. Т.Б.	1
29	Строевые упражнения	1
30-33	Акробатические упражнения, кувырок назад в упор стоя, стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация	4
34-37	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь.	4
38-40	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	3
41-43	Развитие силовой подготовки	3
44-46	Развитие гибкости	3
47-48	Прыжки через скакалку	2
Лыжная подготовка-21 ч.		
49	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой Теоретические сведения	1
50-53	Одновременный одношажный ход	4
54-57	Коньковый ход	4
58-61	Преодоление спусков и подъёмов	4
62-65	Торможение «Плугом»	4
66-69	Прохождение дистанции 4,5 км.	4
Настольный теннис-9 ч.		
70-71	Т.Б.при занятиях настольным теннисом Удар откидкой слева	2
72-73	Удар накатом справа	2
74-75	Подрезка мяча	2
76-78	Учебная игра	3
Лёгкая атлетика- 12 ч.		
79-81	Т.Б. при занятиях л/атлетикой Спринтерский бег	3
82-84	Прыжки в длину с разбега	3
85-87	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	3
88-89	Метание малого мяча	2
90	Кросс-2000 м.	1
Спортивные игры -12 ч.		
91-	Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и	2

92	передачи мяча с пассивным сопротивлением	
93-94	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	2
95-96	Броски мяча с пассивным сопротивлением	2
97-98	Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма	2
99	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
100-101	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	2
102	Удары по воротам на точность	1

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Раздел, тема, урока	Количество часов
Лёгкая атлетика-15 ч.		
1	Теоретические сведения по л/атлетике Т.Б. по легкой атлетике	1
2-4	Спринтерский бег из различных и.п.	3
5-7	Прыжки в длину с разбега	3
8-10	Длительный бег	3
11-13	Метание малого мяча в цель и на дальность	3
14-15	Кросс 1500 метров	2
Спортивные игры-12 ч.		
16	Техника безопасности при занятиях спорт.играми.Передача мяча , приём передач	1
17-19	Нижняя прямая подача,приём подачи	3
20-21	Игра по упрощённым правилам	2
22-23	Футбол.Удары внешней частью подъёма	2
24-25	Удары головой	2
26-27	Передачи мяча с сопротивлением защитника	2
Гимнастика – 21 ч.		
28	Теоретические сведения.Т.Б. при занятиях гимнастикой	1
29	Строевые упражнения	1
30-33	Акробатические упражнения, кувырок назад в упор стоя ,стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация	4
34-37	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь.	4
38-	Упражнения в равновесии на гимнастич.скамейке	3

40		
41-43	Развитие силовой подготовки	3
44-46	Развитие гибкости	3
47-48	Прыжки через скакалку	2
Лыжная подготовка-21 ч.		
49	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой Теоретические сведения	1
50-53	Одновременный одношажный ход	4
54-57	Коньковый ход	4
58-61	Преодоление спусков и подъёмов	4
62-65	Торможение «Плугом»	4
66-69	Прохождение дистанции 4,5 км.	4
Настольный теннис-9 ч.		
70-71	Т.Б.при занятиях настольным теннисом Удар откидкой слева	2
72-73	Удар накатом справа	2
74-75	Подрезка мяча	2
76-78	Учебная игра	3
Лёгкая атлетика- 12 ч.		
79-81	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег	3
82-84	Прыжки в длину с разбега	3
85-87	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	3
88-89	Метание малого мяча	2
90	Кросс-2000 м.	1
Спортивные игры -12 ч.		
91-92	Т.Б. при занятиях спортивными играми Баскетбол. Ловля и передачи мяча с пассивным сопротивлением	2
93-94	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	2
95-96	Броски мяча с пассивным сопротивлением	2
97-98	Футбол. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма	2
99	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
100-101	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	2
102	Удары по воротам на точность	1