Приложение

к Основной

образовательной программе

основного общего образования

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа

с. Лозное Чернянского района

Белгородской области»

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**на уровень основного общего образования**

**(ФГОС)**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана и составлена на основе ФГОС основного общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской федерации от «17 декабря» 2010г. № 1897, на основе авторской программы «Физическая культура» М.Я Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителя общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011 год.

Согласно учебному образовательному плану МБОУ «СОШ с. Лозное» общее число учебных часов за пять лет обучения составляет 510 (в 5 – 9 классе 3 часа в неделю в течение каждого учебного года).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В структуре планируемых результатов выделяются:

* ведущие цели и основные ожидаемые результаты основного общего образования, отражающие такие общие цели, как формирование ценностно-смысловых установок, развитие интереса; целенаправленное формирование и развитие познавательных потребностей и способностей, обучающихся средствами предметов;
* планируемые результаты освоения учебных и междисциплинарных программ, включающих учебно-познавательные и учебно-практические задачи в блоках «Ученик научится» и «Ученик получит возможность научиться», приводятся к каждому разделу учебной программы.

***Ученик научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик 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***

***Ученик 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.

***Ученик 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**

***Ученик 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.

***Ученик 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**

**5 класс**

Теоретические 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. Физическое развитие человека. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Требования к двигательным умениям и навыкам Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке. Освоить кувырок вперед в стойку на лопатках.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину – способом "согнув ноги" – разбег, отталкивание, Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов разбега, Кроссовая подготовка (8 часов). Длительный бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка 1 км., 2км., 3 км.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Передвижения на лыжах. Бесшажный шаг. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции З км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др. Спортивные игр:

Баскетбол. Игра по правилам. Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте, в движении. Игра по правилам.

Футбол: Игра по правилам. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря.

**6 класс**

Теоретические 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. Физическое развитие человека. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Требования к двигательным умениям и навыкам Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке. Освоить кувырок вперед в стойку на лопатках.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину – способом "согнув ноги" – разбег, отталкивание, Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов разбега, Кроссовая подготовка (8 часов). Длительный бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка 1 км., 2км., 3 км.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Передвижения на лыжах. Бесшажный шаг. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции З км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др. Спортивные игр:

Баскетбол. Игра по правилам. Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте, в движении. Игра по правилам.

Футбол: Игра по правилам. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря.

**7 класс**

Теоретические знания о физической культуре: Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика с основами акробатики: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке. Освоить кувырок вперед в стойку на лопатках.

Лёгкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м.

Кроссовая подготовка: Длительный бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка 1 км., 2км., 3 км., 4 км.

Лыжная подготовка (лыжные гонки): Передвижения на лыжах. Бесшажный шаг. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км., З км.

Спортивные игры:

Баскетбол: Игра по правилам. Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол.

Волейбол: Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте, в движении. Игра по правилам.

Футбол: Игра по правилам. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря.

**8 класс**

Теоретические знания о физической культуре: Физическая культура в современном обществе. Физическое развитие человека. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика с основами акробатики: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке. Освоить кувырок вперед в стойку на лопатках.

Лёгкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м.

Кроссовая подготовка: Длительный бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка 1 км., 2км., 3 км., 4 км.

Лыжная подготовка (лыжные гонки): Передвижения на лыжах. Бесшажный шаг. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км., З км.

Спортивные игры:

Баскетбол: Игра по правилам. Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол.

Волейбол: Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте, в движении. Игра по правилам.

Футбол: Игра по правилам. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря.

**9 класс**

Теоретические знания о физической культуре: Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Значение физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию для профессиональной деятельности, понятие о профессионально-прикладной физической подготовке, правила использования физических упражнений с целью подготовки профессии. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Понятие о допустимой и оптимальной нагрузке. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Требования здорового образа жизни к чередованию работы и отдыха, гигиене питания. Пагубное влияние вредных привычек на физическое состояние и здоровье человека. Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика с основами акробатики: Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке. Освоить кувырок вперед в стойку на лопатках.

Лёгкая атлетика: Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м.

Кроссовая подготовка: Длительный бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка 1 км., 2км., 3 км., 4 км.

Лыжная подготовка (лыжные гонки): Передвижения на лыжах. Бесшажный шаг. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км., З км.

Спортивные игры:

Баскетбол: Игра по правилам. Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол.

Волейбол: Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте, в движении. Игра по правилам.

Футбол: Игра по правилам. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 5 класс, 102 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Часы** |
| 1 | Теоретические знания | *5* |
| 2 | Легкая атлетика | *20* |
| 3 | Футбол | *4* |
| 4 | Баскетбол | *12* |
| 5 | Гимнастика | *15* |
| 6 | Лыжная подготовка | *21* |
| 7 | Волейбол | *17* |
| 8 | Кроссовая подготовка | *8* |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 6 класс, 102 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Часы** |
| 1 | Теоретические знания | *5* |
| 2 | Легкая атлетика | *20* |
| 3 | Футбол | *4* |
| 4 | Баскетбол | *12* |
| 5 | Гимнастика | *15* |
| 6 | Лыжная подготовка | *21* |
| 7 | Волейбол | *17* |
| 8 | Кроссовая подготовка | *8* |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 7 класс, 102 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Часы** |
| 1 | Теоретические знания | *5* |
| 2 | Легкая атлетика | *20* |
| 3 | Футбол | *4* |
| 4 | Баскетбол | *12* |
| 5 | Гимнастика | *15* |
| 6 | Лыжная подготовка | *21* |
| 7 | Волейбол | *17* |
| 8 | Кроссовая подготовка | *8* |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 8 класс, 102 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Часы** |
| 1 | Теоретические знания | *5* |
| 2 | Легкая атлетика | *20* |
| 3 | Футбол | *4* |
| 4 | Баскетбол | *12* |
| 5 | Гимнастика | *15* |
| 6 | Лыжная подготовка | *21* |
| 7 | Волейбол | *17* |
| 8 | Кроссовая подготовка | *8* |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 9 класс, 102 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Часы** |
| 1 | Теоретические знания | *5* |
| 2 | Легкая атлетика | *20* |
| 3 | Футбол | *4* |
| 4 | Баскетбол | *12* |
| 5 | Гимнастика | *15* |
| 6 | Лыжная подготовка | *21* |
| 7 | Волейбол | *17* |
| 8 | Кроссовая подготовка | *8* |
|  | **ИТОГО** | **102** |