

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

_____/Л.В. Будакова/

Приказ № 7

от «30» августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «физическая культура»
5-9 класс (ФК ГОС)

Физическая культура

1. Требования к уровню подготовки выпускников

знать/понимать

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2. Содержание учебного предмета, курса.

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

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, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение са-моконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (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).

Упражнения и комбинации 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.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

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.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

3. Тематическое планирование.

5 класс (3 часа) всего – 105 часов

№	Вид программного материала	кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
1.1	Спортивные игры	36
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	27
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Бадминтон	2
2	Итого:	105

6 класс (3 часа) всего- 105 часов

№	Вид программного материала	кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
1.1	Спортивные игры	36
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	27
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Бадминтон	2
2	Итого:	105

7класс (3 часа) всего- 105 часов

№	Вид программного материала	кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
1.1	Спортивные игры	35
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	28
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Бадминтон	2
2	Итого:	105

8 класс (3 часа) всего- 105 часов

№	Вид программного материала	кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
1.1	Спортивные игры	32
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	28
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Бадминтон	5
2	Итого:	105

9 класс (3 часа) всего- 105 часов

№	Вид программного материала	кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	4
1.1	Спортивные игры	32
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	28
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Бадминтон	4
2	Итого:	102