

Приложение к ООП ООО
(основного общего образования)

Ленинградская область
Всеволожский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов» г Всеволожска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

5 – 9 класс

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адресация: Ленинградская область, Всеволожский район, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение, «Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов» г Всеволожска

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

2. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре

5 класс

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.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

История физической культуры
Организация и проведение пеших туристических походов
Физическая культура (основные понятия)
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Физическая культура человека
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры
Физическая культура в современном обществе.
Физическая культура (основные понятия)
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

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).
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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.

7 класс

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование 5-9 классы

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.

Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

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.

Плавание. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе.

По окончании основной школы :

Учащиеся должны иметь представление: овладевания занятиями физическими упражнениями на основные системы организма; планировании двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

9.Оценочные материалы

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80

0	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
1	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
2	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
3	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
0	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
1	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
2	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

3							
---	--	--	--	--	--	--	--

7 - класс.

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
0	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
1	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
2	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
3	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8

	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
0	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
1	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
2	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
3	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
0	Подъем туловища за 1мин. из лож. лежа	50	45	40	40	35	26

1	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
2	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
3	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
.	Скоростные	Бег 30 м	1	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			1	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			2	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			3	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			4	5,5	5,3 – 4,9	4,5
.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	1	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			1	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			2	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			3	9,0	8,7 – 8,3	8,0

			1 5	8,6	8,4 – 8,0	7,7
.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	1	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			1 2	145	165 - 180	200
			1 3	150	170 - 190	25
			1 4	160	180 - 195	210
			1 5	175	190 - 205	220
.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			1 2	2	6 - 8	10
			1 3	2	5 - 7	9
			1 4	3	7 - 9	11
			1 5	4	8 - 10	12
.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	1	1	4 - 5	6 и выше
			1 2	1	4 - 6	7
			1 3	1	5 - 6	8
			1 4	2	6 – 7	9

			1 5	3	7 - 8	10
--	--	--	--------	---	-------	----

Девочки

/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
.	Скоростные	Бег 30 м	1	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			1	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			2	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			3	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			4	6,0	5,8- 5,3	4,9
.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	1	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			1	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			2	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			3	9,9	9,4 – 9,0	8,
			4	9,7	9,3 – 8,8	8,5
.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	1	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			1	135	155 - 175	190

			1	140	160 - 180	200
			3			
			1	145	160 - 180	200
			4			
			1	155	165 - 185	205
			5			
.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			1			
			1	5	9 - 11	16
			2			
			1	6	10 - 12	18
			3			
			1	7	12 - 14	20
			4			
			1	7	12 - 14	20
			5			
.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекла- дине из виса лежа	1	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			1			
			1	4	11 - 15	20
			2			
			1	5	12 – 15	19
			3			
			1	5	13 – 15	17
			4			
			1	5	12 - 13	16
			5			

4. Тематическое планирование

п/п	Разделы программы	Классы				
		5	6	7	8	9
	Знания о физической культуре					
	История физической культуры	В процессе урока				
	Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока				
	Физическая культура человека	В процессе урока				
I	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
II	Физическое совершенствование					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме учебного дня и учебной недели				
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	В режиме учебного дня и учебной недели				
.1	Гимнастика с основами акробатики	14ч	14ч	14ч	14ч	14ч
.2	Легкая атлетика	20ч	20ч	20ч	20ч	20ч
.3	Спортивные игры:	20ч	20ч	20ч	20ч	20ч
.3.1	Баскетбол/ волейбол	20	20	20	20	20
	Футбол					
	Русская лапта					
	Плавание					
	Кроссовая подготовка	14ч	14ч	14ч	14ч	14ч

.4						
Всего:		68ч	68ч	68ч	68ч	68ч
Итого:	340ч					