

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №17 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

676850, Амурская обл., г. Белогорск, ул. Ленина, 100, тел. 8(41641)27359, e-mail: bel_school_17@obramur.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
на 2021-2024 год

5-9 классы

Разработана Кирс Оксаной Станиславовной,
учителем физической культуре
первой квалификационной категории

г. Белогорск
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
4. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
5. Приказа Минпросвещения России № 345 от 28 декабря 2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
6. Рабочей программы для основной школы по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.; Просвещение 2016 г.;
7. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов (модулей) групповых занятий МАОУ СШ №17 от 07.04.2016г. (протокол № 6 педагогического совета);
8. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СШ №17 на 2016-2021 годы, утвержденная приказом МАОУ СШ от 23.05.2016 №158;
9. Приказа МАОУ СШ №17 от 24.05.2021г. № 215 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;
10. Учебного плана МАОУ СШ №17 на 2021 – 2022 учебный год.

Рабочая программа согласно учебному плану, на 5-9 классы рассчитана на 68 часа в год (2 час в неделю).

При реализации рабочей программы используется учебник: «Физической культуре» 5-9 классов, под редакцией В.И. Лях. Просвещение, 2016г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного предмета «физическая культура» у обучающихся 5-9 классов формируются следующие учебные навыки:

- ✓ укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- ✓ воспитание морально-волевых качеств;
- ✓ формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- ✓ обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- ✓ обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- ✓ развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- ✓ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ 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 движений);
- ✓ 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 в прыжках (в длину и высоту).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов).

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80 - 100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Формы организации учебных занятий: индивидуальная, групповая.

Основные виды учебной деятельности: слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ (20 часов).

Баскетбол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Броски после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок двумя руками от груди на месте. Учебная игра.

Формы организации учебных занятий: индивидуальная, групповая.

Основные виды учебной деятельности: слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

Раздел 3. ВОЛЕЙБОЛ (18 часов).

Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Стойка игрока. Передачи двумя. Эстафеты с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после подачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3—6 м. Верхняя прямая подача с 3—6 м. Эстафеты. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол. Эстафеты.

Формы организации учебных занятий: индивидуальная, групповая.

Основные виды учебной деятельности: слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

Раздел 4. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (10 часов).

Висы. Строевые упражнения. Перестроения, висогнувшись. Перестроения, вис прогнувшись. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Перестроения, вскок, соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Перестроения. Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на голове, руках. Кувырок назад в полупагаты. Строевой шаг. ОРУ в движении.

Формы организации учебных занятий: индивидуальная, групповая.

Основные виды учебной деятельности: слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

Раздел 5. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов).

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Т/Б на уроке. Прыжок в высоту (отталкивание, переход через планку, приземление). Эстафетный бег. Прыжок в высоту. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Высокий старт - бег по дистанции. Спец.беговые упражнения. Встречная эстафета. Встречная эстафета (*передача палочки*). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Метание мяча. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание теннисного мяча. Сдача контрольных нормативов.

Формы организации учебных занятий: индивидуальная, групповая.

Основные виды учебной деятельности: слушание и показ учителя, выполнение задания, отработка элементов.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
I.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.	10
II.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.	20
III.	ВОЛЕЙБОЛ.	18
IV.	ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ.	10
V.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	10
	Всего	68

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Скачкова Валерия Сергеевна

Действителен с 08.09.2021 по 08.09.2022