

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 61 с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИЛОЖЕНИЕ
к Образовательной программе
основного общего образования

**Рабочая программа
Физическая культура
5-9 класс**

Содержание:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
2. Содержание учебного предмета, курса
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате изучения физической культуры ученик должен:

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 и 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

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

<*> С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

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

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

(в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

9 класс

| № п\п | Название раздела и темы | Количество часов |
|-------|--------------------------------|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 26 |
| 2 | Спортивные игры. Футбол. | 40 |
| 3 | Гимнастика и основы акробатики | 24 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 |
| 5 | Плавание. | 3 |
| | Итого | 105 |