

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
городского округа Заречный
«Средняя общеобразовательная школа. №6»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол № ____
от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР
Черняева Е.В.

УТВЕРЖДЕНА
приказ № ____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для основного общего образования
с 6 по 9 класс
на 2015 – 2019 учебный год

Составили: Копылова Фаина Тимофеевна,
учитель первой квалификационной категории,
Коркина Марина Борисовна

Планируемые результаты

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики 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 (комбинации), технические действия спортивных игр;
- 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 физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

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

Содержание программы

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности . Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем положении и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности .

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью .

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.

Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки.2 Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Плавательные упражнения. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс. Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.

Ныряние в длину. Проплыwanie тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

Спортивные игры

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Развитие физических качеств.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности .

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
6 класс		
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
1.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.	В процессе уроков
1.3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
2.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью .	
<i>Легкая атлетика 24 ч.</i>		
2.3	Спринтерский бег, эстафетный бег	10
2.4	Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	9
2.5	Бег на средние дистанции	2
2.6	Бег по пересеченной местности	3
<i>Гимнастика 18ч.</i>		

2.7	Висы. Строевые упражнения	6
2.8	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6
2.9	Акробатика Лазание	6
<i>Спортивные игры 36ч.</i>		
2.10	Волейбол	16
2.11	Баскетбол	20
<i>Лыжная подготовка 19ч.</i>		
2.12	Лыжная подготовка. Лыжные ходы	19
<i>Плавание 8ч.</i>		
2.13	Основы техники спортивных способов плавания	4
2.14	Проплывание тренировочных дистанций	4
2.15	Способы спортивно-оздоровительной деятельности .	В процессе уроков

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
7 класс		
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
1.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.	В процессе уроков
1.3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
2.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью .	
<i>Легкая атлетика 24 ч.</i>		

2.3	Спринтерский бег, эстафетный бег	10
2.4	Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	9
2.5	Бег на средние дистанции	2
2.6	Бег по пересеченной местности	3
<i>Гимнастика 18ч.</i>		
2.7	Висы. Строевые упражнения	6
2.8	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6
2.9	Акробатика Лазание	6
<i>Спортивные игры 36ч.</i>		
2.10	Волейбол	16
2.11	Баскетбол	20
<i>Лыжная подготовка 19ч.</i>		
2.12	Лыжная подготовка. Лыжные ходы	19
<i>Плавание 8ч.</i>		
2.13	Основы техники спортивных способов плавания	4
2.14	Проплывание тренировочных дистанций	4
2.15	Способы спортивно-оздоровительной деятельности .	В процессе уроков

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
8 класс		
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
1.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.	В процессе уроков
1.3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
2.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью .	
<i>Легкая атлетика 23 ч.</i>		
2.3	Спринтерский бег, эстафетный бег	11
2.4	Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	8
2.5	Бег на средние дистанции	2
2.6	Бег по пересеченной местности	2
<i>Гимнастика 18ч.</i>		
2.7	Висы. Строевые упражнения	6
2.8	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6
2.9	Акробатика Лазание	6
<i>Спортивные игры 37ч.</i>		
2.10	Волейбол	17
2.11	Баскетбол	20
<i>Лыжная подготовка 19ч.</i>		
2.12	Лыжная подготовка. Лыжные ходы	19

<i>Плавание 8ч.</i>		
2.13	Основы техники спортивных способов плавания	4
2.14	Проплывание тренировочных дистанций	4
2.15	Способы спортивно-оздоровительной деятельности .	В процессе уроков

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
9 класс		
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
1.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.	В процессе уроков
1.3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков
2.2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью .	
<i>Легкая атлетика 23 ч.</i>		
2.3	Спринтерский бег, эстафетный бег	11
2.4	Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	8
2.5	Бег на средние дистанции	2
2.6	Бег по пересеченной местности	2
<i>Гимнастика 18ч.</i>		
2.7	Висы. Строевые упражнения	6
2.8	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6
2.9	Акробатика Лазание	6
<i>Спортивные игры 37ч.</i>		
2.10	Волейбол	17
2.11	Баскетбол	20
<i>Лыжная подготовка 19ч.</i>		
2.12	Лыжная подготовка. Лыжные ходы	19

<i>Плавание 8ч.</i>		
2.13	Основы техники спортивных способов плавания	4
2.14	Проплывание тренировочных дистанций	4
2.15	Способы спортивно-оздоровительной деятельности .	В процессе уроков