

Приложение 2 к ООП ООО МБОУ «ИООШ № 2»

**Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс**

2021 г

Планируемые результаты

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выявлять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по основным правилам

Система оценки достижения планируемых результатов 5 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	9,4	10,4
Силовые	Лазанье по канату расстояние 6 м, с	12	18
	Прыжок в длину с места, см	185	165
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	35
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	9 мин 50 с	11 мин. 20 с
	Кроссовый бег 1 км	3 мин 40 с	4 мин 10 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	8	12
	Метание малого мяча (150 грамм) на дальность, м	32	22

6 класс

Физические	Физические	Мальчики	Девочки
------------	------------	----------	---------

способности	упражнения		
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	9,4	10,0
Силовые	Лазанье по канату расстояние 6 м, с	12	18
	Прыжок в длину с места, см	195	175
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	35
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Кроссовый бег 1 км	3 мин 30 с	4 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	8	12
	Метание малого мяча (150 грамм) на дальность, м	35	24

7 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	8,4	9,4
Силовые	Лазанье по канату расстояние 6 м, с	12	18
	Прыжок в длину с места, см	210	180
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	35
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	7 мин 50 с	9 мин 20 с
	Кроссовый бег 1 км	3 мин 20 с	3 мин 50 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	8	12
	Метание малого мяча(150 грамм) на дальность, м	38	27

8 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, секунд	8,4	9,4
Силовые	Лазанье по канату расстояние 6 м, с	12	18

	Прыжок в длину с места, см	220	190
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	35
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Кроссовый бег 3 км	7 мин 50 с Без учета времени	9 мин 20 с Без учета времени
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча (150 грамм) на дальность, м	8 43	12 28

9 класс

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, секунд	8,2	9,2
Силовые	Лазанье по канату расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	10 210 52	16 185 37
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	7 мин 40 с	9 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10 14	12 12

Содержание 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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. 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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз (подвижных перемен).

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

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 упражнений (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).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

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.

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

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основа знаний о физической культуре	3	2	3	2	3
2	Лёгкая атлетика	19	25	27	28	27
3	Спортивные игры	26	22	17	21	22
4	Гимнастика	16	15	17	17	16
5	Физическое совершенствование	2	4	4		
6	Способы двигательной деятельности	2				
	Всего	68	68	68	68	68