

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА КАЛЛОЖНОГО НИКОЛАЯ ГАВРИЛОВИЧА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Рассмотрено:  
на заседании МО  
протокол № 5  
« 28 » 05 2019 г.  
рук. МО В. А. Соколова

Согласовано:  
Председатель МС  
Е. Н. Белоусова  
« 30 » 05 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
для 5 - 9 классов**

г. о. Нальчик, 2019 год

## 5-9 классы

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

- - Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
- - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями);
- - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897».
- - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» » (в редакции приказа от 17.07.2015 № 734);
- - Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательном учреждении (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189);
- Основная образовательная программа ООО ФГОС МКОУ «СОШ №7»;
- Учебный план МКОУ «СОШ №7»;
- Федеральный перечень учебников;
- Положение о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога реализующего ФГОС НОО, ФГОС ООО;
- Авторская рабочая программа по физической культуре (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2015);
- Учебник Физическая культура. 5 - 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова; под общ. ред. М.Я. Виленского. 2 – издание. – М.: Просвещение, 2015 год - 239 с.
- Учебник Физическая культура. 8 - 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В. И. Лях, А. А. Зданевич: под ред. В. И. Ляха – 8 - издание – М.: Просвещение, 2015 год. – 207 с.
- Рабочая программа рассчитана на 522 часа и реализуется в течении 5 лет. 5 кл. – 105 ч., 6 кл. – 105 ч., 7 кл. – 105ч., 8 кл. -105 ч., 9 кл – 102 ч.

Для реализации рабочей программы используется материально-техническое, учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

### **Специфическое сопровождение (оборудование)**

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол -во | Примечание   |
|--|---------|--|
| Компьютер  | 1       | Тех. требования: привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| <b>Гимнастика</b>  |         |  |
| Стенка гимнастическая, пролет 0.8м.                                  | 8       |  |
| Бревно гимнастическое напольное                                      | 1       |  |

|  |    |  |
|--|----|--|
| Козел гимнастический                             | 1  |  |
| Конь гимнастический                              | 1  |  |
| Переключатель навесной                           | 4  |  |
| Канат для лазания, с механизмом крепления        | 1  |  |
| Канат для перетягивания                          | 1  |  |
| Мост гимнастический подкидной                    | 1  |  |
| Мост гимнастический                              | 1  |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая                  | 3  |  |
| Гантели наборные                                 | 2  |  |
| Маты гимнастические                              | 10 |  |
| Мяч набивной (2кг)                               | 1  |  |
| Мяч резиновый для художественной гимнастики      | 10 |  |
| Скакалка гимнастическая                          | 15 |  |
| Палка гимнастическая                             | 25 |  |
| Обруч гимнастический                             | 20 |  |
| <b>Легкая атлетика</b>                           |    |  |
| Планка для прыжков в высоту                      | 2  |  |
| Стойки для прыжков в высоту                      | 2  |  |
| Рулетка измерительная (10м; 25м)                 | 2  |  |
| Мячи для метания (150г)                          | 5  |  |
| Мяч теннисный                                    | 25 |  |
| Свистки судейские                                | 1  |  |
| Секундомер                                       | 1  |  |
| <b>Спортивные игры</b>                           |    |  |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2  |  |
| Щиты баскетбольные тренировочные                 | 1  |  |
| Мячи баскетбольные                               | 10 |  |
| Форма баскетбольная                              | 1  |  |
| Сетка волейбольная                               | 1  |  |
| Мячи волейбольные                                | 10 |  |
| Ворота для мини-футбола                          | 1  |  |
| Мячи футбольные                                  | 3  |  |
| Форма футбольная                                 | 1  |  |
| Насос для накачивания мячей                      | 1  |  |
| Фишки для обводки пластмассовые                  | 6  |  |
| Аптечка медицинская                              | 1  |  |

## **1. Планируемые результаты.**

### ***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## **2. Содержание.**

### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные

виды спорта: технико-тактические действия и правила. Двигательная активность на свежем воздухе.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### 3. Тематическое планирование по физической культуре;

| <b>5 класс</b> |                      |            |
|----------------|----------------------|------------|
| № п/п          | Раздел               | К-во часов |
| 1.             | Легкая атлетика      | 32         |
| 2.             | Гимнастика           | 18         |
| 3.             | Спортивные игры      | 41         |
| 4.             | Кроссовая подготовка | 14         |
|                | Итого:               | 105        |
| <b>6 класс</b> |                      |            |
| № п/п          | Раздел               | К-во часов |
| 1.             | Легкая атлетика      | 32         |
| 2.             | Гимнастика           | 18         |
| 3.             | Спортивные игры      | 41         |
| 4.             | Кроссовая подготовка | 14         |
|                | Итого:               | 105        |
| <b>7 класс</b> |                      |            |
| № п/п          | Раздел               | К-во часов |
| 1.             | Легкая атлетика      | 32         |
| 2.             | Гимнастика           | 18         |
| 3.             | Спортивные игры      | 41         |
| 4.             | Кроссовая подготовка | 14         |
|                | Итого:               | 105        |
| <b>8 класс</b> |                      |            |
| № п/п          | Раздел               | К-во часов |
| 1.             | Легкая атлетика      | 32         |
| 2.             | Гимнастика           | 18         |
| 3.             | Спортивные игры      | 41         |
| 4.             | Кроссовая подготовка | 14         |
|                | Итого:               | 105        |
| <b>9 класс</b> |                      |            |
| № п/п          | Раздел               | К-во часов |
| 1.             | Легкая атлетика      | 32         |
| 2.             | Гимнастика           | 18         |
| 3.             | Спортивные игры      | 41         |
| 4.             | Кроссовая подготовка | 14         |
|                | Итого:               | 102        |
|                | <b>Всего:</b>        | <b>522</b> |

**Количество контрольных уроков**



| № п/п | Перечень работ                   | Количество |
|-------|----------------------------------|------------|
| 1     | Контрольная работа               | 4          |
| 2     | Выполнение спортивных нормативов | 15         |