

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классов составлена с учетом возрастных и личностных особенностей детей на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС);
- Учебного плана ГБОУ СОШ No2 с.Приволжье на 2020-2021 учебный год
- Программа разработана на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях 7 издание М.: Просвещение, 2019

Данная программа включает 4 раздела:

- «Пояснительную записку»,
- «Планируемые результаты»,
- «Содержание»,
- «Тематическое планирование».

Программа обеспечивается структурой учебников для 5-7 классов (под редакцией М.Я. Виленского) и для 8-9 классов (автор –В.И. Лях).

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение

самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья. Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений. Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Срок реализации программы.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 – 9 классах –102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Срок реализации программы 510 часов с 5 по 9 кл

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ

Класс 5

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
Лёгкая атлетика (15)		
1-2	Техника безопасности на уроках. Высокий старт. Стартовый разгон.	2
3	Старт с опорой на одну руку.	1
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Прыжки в длину с места	1
7-8	Прыжки в длину с разбега	2
9-11	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3
12	Бег 1000 метров	1
13-15	Метание мяча	3
Волейбол (18)		
16-18	Техника безопасности на уроках. Пионербол. Правила игры. Учебная игра.	3
19	Стойки и передвижения волейболиста.	1
20-22	Приём и передача мяча сверху.	3
23-25	Приём и передача мяча снизу	3
26-28	Нижняя прямая подача мяча	3
29-33	Пионербол с элементами волейбола. Учебная игра.	5
Гимнастика (15)		
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	3
Лыжная подготовка (18)		
49-51	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка.	3

	Повторение техники двушажных ходов	
52-53	Повороты переступанием. Бесшажный одновременный ход.	2
54-56	Подъём полуёлочкой. Спуск в средней стойке. Торможение плугом.	3
57-61	Совершенствование техники ходов.	5
62	Соревнования на дистанции 2 км.	1
63-64	Подвижные игры на лыжах.	2
65-66	Круговая эстафета с этапом 150 м.	2
	Баскетбол (18)	
67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Ведение, передача, бросок мяча.	4
72-73	Взаимодействие двух игроков - Отдай мяч и выйди	2
74	Вырывание и выбивание мяча.	1
75-76	Бросок мяча в движении.	2
77-79	Остановка прыжком – бросок.	3
80	Тактика свободного нападения.	1
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
	Лёгкая атлетика (18)	
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3
88-89	Метание набивного мяча.	2
90	Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 60 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 300 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99-102	Повторение пройденного материала.	4
	ИТОГО	<u>102</u> часа

Класс 6

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
Лёгкая атлетика (15)		
1-2	Техника безопасности на уроках. Высокий старт. Стартовый разгон.	2
3	Старт с опорой на одну руку.	1
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Прыжки в длину с места	1

7-8	Прыжки в длину с разбега	2
9-11	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3
12	Бег 1200 метров	1
13-15	Метание мяча	3
	Волейбол (18)	
16	Техника безопасности на уроках. Волейбол. Стойки и передвижения волейболиста.	1
17-19	Приём и передача мяча сверху.	3
20-22	Приём и передача мяча снизу	3
23-25	Верхняя прямая подача мяча	3
26-28	Передачи и приёмы мяча после передвижения.	3
29-33	Совершенствование техники. Учебная игра.	5
	Гимнастика (15)	
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мостик.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	2
	Лыжная подготовка (18)	
49-51	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники двушажных ходов	3
52-53	Бесшажный одновременный ход.	2
54-56	Подъём ёлочкой. Спуск в средней стойке. Торможение и поворот упором.	3
57-61	Совершенствование техники ходов.	5
62	Соревнования на дистанции 2 км.	1
63-64	Подвижные игры на лыжах	2
65-66	Круговая эстафета с этапом 200 м.	2
	Баскетбол (18)	
67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Ведение, передача, бросок мяча.	4
72-73	Взаимодействие двух игроков - Отдай мяч и выйди	2
74	Вырывание и выбивание мяча.	1
75-76	Бросок мяча в движении.	2
77-79	Два шага – бросок мяча.	3
80	Тактика свободного нападения.	1
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
	Лёгкая атлетика (18)	
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3

88-89	Метание набивного мяча.	2
90	Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 60 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 300 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99-102	Повторение пройденного материала.	4
	ИТОГО	<u>102</u> часа

Класс 7

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
Лёгкая атлетика (15)		
1-3	Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Низкий старт. Развитие скоростных способностей.	3
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Прыжки в длину с места. Бег 100 метров.	1
7-8	Прыжки в длину с разбега	2
9-11	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3
12	Бег 1500 метров	1
13-15	Метание мяча	3
Волейбол (18)		
16	Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения волейболиста.	1
17-19	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	3
20-22	Передачи и приёмы мяча после передвижения.	3
23-25	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	3
26-28	Прямой нападающий удар.	3
29-33	Совершенствование техники. Учебная игра.	5
Гимнастика (15)		
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	2
Лыжная подготовка (18)		
49	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники ходов	1

50-51	Одновременный одношажный ход.	2
52-53	Поворот на месте махом. Коньковый ход.	2
54-55	Подъём в горку скользящим шагом.	2
56	Преодоление бугров и впадин	1
57-61	Совершенствование техники ходов.	5
62	Соревнования на дистанции 2 км.	1
63-64	Подвижные игры на лыжах.	2
65-66	Круговая эстафета с этапом 250 м.	2
	Баскетбол (18)	
67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Ведение, передача, бросок мяча.	4
72	Перехват мяча.	1
73-74	Бросок мяча в движении.	2
75-77	Два шага – бросок мяча.	3
78-80	Бросок мяча одной рукой.	3
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
	Лёгкая атлетика (18)	
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3
88-89	Метание набивного мяча.	2
90	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 60 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 300 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99-102	Повторение пройденного материала.	4
	ИТОГО	<u>102</u> часа

Класс 8

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
Лёгкая атлетика (15)		
1-3	Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Низкий старт. Развитие скоростных способностей.	3
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Прыжки в длину с места. Бег 100 метров.	1
7-8	Прыжки в длину с разбега	2
9-11	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3
12	Бег 2000 метров	1
13-15	Метание мяча.	3

	Волейбол (18)	
16	Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения волейболиста.	1
17-19	Приём подачи, игра кулаком у сетки.	3
20-21	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	2
22-23	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	2
24-26	Прямой нападающий удар.	3
27-29	Тактические действия в волейболе	3
30-33	Совершенствование техники. Учебная игра.	4
	Гимнастика (15)	
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд, Мост с поворотом в стойку на одно колено.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	2
	Лыжная подготовка (18)	
49	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники ходов	1
50-53	Коньковый ход.	4
54-55	Подъём ёлочкой. Спуск в низкой стойке. Торможение плугом.	2
56	Преодоление бугров и впадин	1
57-61	Совершенствование техники ходов.	5
62	Соревнования на дистанции 3 км.	1
63-64	Поворот плугом при спусках с горки.	2
65-66	Круговая эстафета с этапом 300 м.	2
	Баскетбол (18)	
67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Совершенствование ведения, передач, бросков мяча.	4
72-74	Бросок мяча в движении.	3
75-77	Техника бросков мяча в прыжке.	3
78	Защита против игрока с мячом.	1
79-80	Позиционное нападение.	2
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
	Лёгкая атлетика (18)	
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3
88	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1

89-90	Прыжок в длину с разбега.	2
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 60 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 400 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99-102	Повторение пройденного материала.	4
	ИТОГО	<u>102</u> часа

Класс 9

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
Лёгкая атлетика (15)		
1-3	Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Низкий старт. Развитие скоростных способностей.	3
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Прыжки в длину с места. Бег 100 метров.	1
7-8	Прыжки в длину с разбега	2
9-11	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3
12	Бег 2000 метров	1
13-15	Метание мяча	3
Волейбол (18)		
16	Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения волейболиста.	1
17-19	Верхняя передача спиной к цели. Приём мяча от сетки.	3
20-21	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	2
22-23	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	2
24-26	Прямой нападающий удар.	3
27-29	Тактические действия в волейболе	3
30-33	Совершенствование техники. Учебная игра.	4
Гимнастика (15)		
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с разбега. Кувырок вперёд из равновесия на одной ноге.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	2
Лыжная подготовка (18)		
49	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники ходов	1

50-53	Попеременный четырёхшажный ход.	4
54-55	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
56	Преодоление контр-уклонов	1
57-61	Совершенствование техники ходов.	5
62	Соревнования на дистанции 3 км.	1
63-64	Поворот плугом при спусках с горки.	2
65-66	Круговая эстафета с этапом 300 м.	2
	Баскетбол (18)	
67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Совершенствование ведения, передач, бросков мяча.	4
72-74	Заслон.	3
75-77	Действия трёх нападающих против двух защитников.	3
78-80	Техника бросков мяча в прыжке.	3
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
	Лёгкая атлетика (18)	
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3
88	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1
89-90	Прыжок в длину с разбега.	2
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 60 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 400 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99-102	Повторение пройденного материала.	4
	ИТОГО	<u>102</u> часа

