

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2019 – 2020 год

5-9 классы

2019год

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить 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.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Выпускник научится:

- 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 основными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физического подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечить их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### Физическое совершенствование

#### Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту, в длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 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 (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (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).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**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.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

7 класс.

### Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков, домашние задания)

Олимпийское движение в СССР и России Основные этапы развития олимпийского движения в России.. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийские игры в Москве. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

## Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.(в процессе уроков , домашние задания)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

## Раздел 3. Физическое совершенствование

### Раздел 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе проведения уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели .Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастика для глаз, для профилактики нарушений осанки.

### Раздел 3.2Спортивно-оздоровительная деятельность(102 ч)

#### 3.2.1Лёгкая атлетика (39 ч)

*Овладение техникой спринтерского бега*

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Беговые упражнения.

*Овладение техникой длительного бега*

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м

*Прыжковые упражнения.* Прыжки в длину с места , с разбега, прыжки в длину с 9—11 шагов разбега, в высоту с разбега.

*Метание малого мяча*

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 x 1 м) с расстояния 10 - 12 м.

Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4 - 5бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

*Развитие выносливости*

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Зачеты;**

Бег 60 метров(в начале и в конце года)

Метание мяча на дальность (в начале и в конце года)

Бег 1500 метров (в начале и в конце года)

Сгибание разгибание рук в упоре лежа(в начале и в конце года)

Прыжок в длину с места.

#### 3.2.2Гимнастика (12 ч)

История гимнастики.Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

*Освоение строевых упражнений*

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.Общеразвивающие упражнения в парах

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 - 3 кг).Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.

*Освоение опорных прыжков*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 - 115 см).Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 - 110 см)

*Акробатические упражнения и комбинации*

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.Девочки: кувырок назад в полушагат

*Развитие координационных способностей*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки на скакалке.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости*

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Зачеты:**

Челночный бег 4 по 9 метров

Прыжки на скакалке за 30 секунд.

Наклон вперед из положения сидя.

Акробатическая комбинация.

Опорный прыжок через козла.

#### 3.2.3 Спортивные игры

##### Баскетбол (18 ч)

Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Освоение ловли и передач мяча.*

Дальнейшее обучение технике движений.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

#### *Освоение техники ведения мяча*

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты* Перехват мяча.

#### *Освоение тактики игры*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Зачеты:**

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Передача мяча в стену за 30 секунд.

Штрафные броски.

Ведение мяча «змейкой»

Челночный бег 3 по 10 метров с ведением мяча.

#### **Волейбол(18 ч)**

Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приёма и передач мяча*

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

*Освоение техники нижней прямой подачи*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки.

*Освоение техники прямого нападающего удара*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

*Освоение тактики игры*

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

#### **Зачеты:**

Приседания на одной ноге на количество.

Передача мяча сверху двумя руками через сетку.

Многочисленный приём мяча

Нижняя прямая подача.

#### **Футбол (15 ч)**

Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча.*

Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

*Овладение техникой ударов по воротам*

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

*Освоение тактики игры*

Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Зачеты:**

Бег 200 метров

Удары по мячу ногой на дальность

Вбрасывание мяча

Спортивная полоса препятствий

Игра в футбол.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

7 класс

№ темы по порядку изучения	Название темы:	Количество часов	контрольные мероприятия	
			зачеты	
1	Легкая атлетика	39	9	
2	Гимнастика	12	5	
3	Баскетбол	18	5	
4	Волейбол	18	4	
5	Футбол	15	5	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>28</b>	