

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено

на заседании ШМО

Протокол № 1 от 30.08.18

Руководитель: Бердюгина С.В.

Принято

на педагогическом совете

МБОУ «СОШ № 7»

Протокол № 1 от 31.08.18

Утверждено

Приказ № 260 от 31.08.18

Директор МБОУ «СОШ № 7»

Лямина А.В.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
рабочая программа
(5-9 класс)

Составители:

Бердюгина С.В.,

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ № 7»

Кемерово
2018

Содержание

Введение.....	3
Содержание программы.....	5
Учебно-тематический план.....	7
Приложение.....	8

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, утверждённого приказом Минобрнауки России № 1089 от 5 марта 2004 г. (с изменениями и дополнениями).

Цели учебного предмета:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Требования к обучающимся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике 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, технические действия в спортивных играх;
- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и

проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание программы

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. **ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.** Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА**, бег на короткие, средние и **ДЛИННЫЕ** дистанции, **БАРЬЕРНЫЙ**, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, **ФУТБОЛЕ**, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
2	Спортивные игры	38	38	38	38	38
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22	22	22
4	Легкоатлетические упражнения	27	27	27	27	24
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
	Итого	105	105	105	105	102

Приложение

Перечень контрольных тестовых упражнений

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 16 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	11	6,3 и >	6,1-5,5	5,0 и	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и
			12	6,0	5,8-5,4	<	>	6,2-5,5	<
			13	5,9	5,6-5,2	4,9	6,3	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,0
			15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
			16	5,2	5,1-4,8	4,5	6,0	5,9-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	11	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и
			12	9,3	9,0-8,6	<	>	9,6-9,1	<
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
			14	9,0	8,7-8,3	8,3	10,0	9,4-9,0	8,7
			15	8,6	8,4-8,0	8,0	9,9	9,3-8,8	8,6 и
			16	8,2	8,0-7,7	7,7	9,7	9,3-8,7	<
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и	160-	195 и	130 и	150-	185 и
			12	<	180	>	<	175	>
			13	145	165-	200	135	155-	190
			14	150	180	205	140	175	200
			15	160	170-	210	145	160-	200
			16	175	190	220	155	180	205
		180	180-	230	160	160-	210		
				195			180		
				190-			165-		

					205 195- 210			185 170- 190	
4	Вынос- ливнос- ть	6- минутны й бег, м	11 12 13 14 15 16	900 и < 950 1000 1050 1100 1100	1000- 1100 1100- 1200 1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350 1300- 1400	1300 и > 1350 1400 1450 1500 1500	700 и < 750 800 850 900 900	850- 1000 900- 1050 950- 1100 1000- 1150 1050- 1200 1050- 1200	1100 и > 1150 1200 1250 1300 1300
5	Гибкос- ть	Наклон вперёд из положени я сидя, см	11 12 13 14 15 16	2 и < 2 2 3 4 5	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10 9-12	10 и > 10 9 11 12 15	4 и < 5 6 7 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14 12-14	15 и > 16 18 20 20 20
6	Силов- ые	Подтягив- ание: на высокой переклад- ине (мальчик и) На низкой переклад- ине (девочки)	11 12 13 14 15 16	1 1 1 2 3 4	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8 8-9	6 и > 7 8 9 10 11	4 и < 4 5 5 5 6	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13 13-15	19 и > 20 19 17 и > 16 18

