

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана
«Средняя общеобразовательная школа №7»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 5-9 классов

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе примерной программы В.И Лях; А.А Зданевич (Учебник «физическое воспитание 1-11 классы» «Просвещение», 2011 год)

Основные цели и задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья: содействие воспитанию нравственных и волевых качеств

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Требования к уровню подготовки обучающихся.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта	8.8	9.6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	210	200
выносливости	6-минутный бег	1450	1250
координационные	Челночный бег 3x10 метров (сек)	8.0	8.6
гибкость	Наклон вперед из положения стоя	11	20
силовые		9	

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров).

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров); метать малый мяч и мяч 150г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 гимнастических элементов; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую в себя кувырки вперед, стойку на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки)

В спортивных играх: игра в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 метров, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- технику спринтерского бега
- низкий старт
- скоростно-силовые упражнения

Учащиеся должны уметь:

- метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150г
- подтягивание;
- 6 минутный бег

- Восстанавливать дыхание

Кроссовая подготовка

Учащиеся должны знать:

- технику длительного бега,
- бег в равномерном темпе
- Круговые тренировки на развитие

Учащиеся должны уметь:

- бег в равномерном темпе от 15-20 минут
- бег с восстановлением дыхания
- рассчитывать нагрузку

Футбол

Учащиеся должны знать:

- стойки игрока, перемещение
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений
- вбрасывание из-за боковой линии

Учащиеся должны уметь:

- ведения мяча, передача паса
- защита ворот, вбрасывание мяча на поле
- штрафной бросок, пенальти, 12 метровый

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- терминологию в игре
- позиционное нападение с изменением позиций;
- групповые и командные действия игроков в защите

Учащиеся должны уметь:

- передача паса
- защита позиции под сеткой
- удар нападающего
- работа в команде
- применение игровых комбинаций на поле

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- терминологию в игре
- позиционное нападение с изменением позиций;
- групповые и командные действия игроков в защите

Учащиеся должны уметь:

- ведение мяча в паре
- работа в команде, применение игровых комбинаций
- штрафной бросок
- вбрасывание мяча на поле

Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся должны знать:

- приемы развития координационных способностей:
- упражнения развития гибкости:
- рассчитывать дозировку упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- использовать общеразвивающие упражнения

- владеть организаторскими умениями
- применять знания опорных прыжков:

2. Содержание учебного предмета, курса

Раздел	Часы
1. Легкая атлетика	15
1.1 Спринтерский бег	2
1.2 Прыжки	5
1.3 Метания	5
1.4 Развитие физических качеств	5
2. Кроссовая подготовка	3
2.1 Кроссовый бег	1
2.2 Длительный бег	2
3. Баскетбол	10
3.1 Закрепление техники владения мячом	5
3.2 Освоение индивидуальной техники защиты	2
3.3 Учебная игра	3
4. Гандбол	8
4.1 Освоение тактики игры	3
4.2 Овладение техникой передвижения	4
4.3 Учебная игра	1
5. Волейбол	10
5.1 Закрепление техники владения мячом	5
5.2 Комбинации из основных элементов	4
5.3 Учебная игра	1
6. Гимнастика	12
6.1 Развитие физических качеств	5
6.2 Акробатические упражнения	2
6.3 Освоение опорных прыжков	1
6.4 Простейшие программы по гимнастике	4
7. Волейбол	18
7.1 Тактика нападения	6
7.2 Тактика защиты	8
7.3 Учебная игра и знания	4
8. Футбол	5
8.1 Освоение техники ведения и ударом по мячу	3
8.2 Освоение индивидуальной техники защиты	2
9. Легкая атлетика	9
9.1 Составление программ	2
9.2 Овладение организаторскими способностями	2
9.3 Знания по разделу	3
9.4 Развитие физических качеств	2
10. Футбол	9
10.1 Техника и развитие физических качеств	5
10.2 Знания по разделу	4

Легкая атлетика

Спринтерский бег

овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 100м. Тестирование учащихся по определению

уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

Прыжки, метания

прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;

- метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений.

- прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.

тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности 4 часа 5 тестов: сила – подтягивание;

выносливость – 6 минутный бег;

быстрота – бег 30 метров;

координация – ч/бег 3x10 метров;

скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

Кроссовая подготовка

длительный бег

техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой; бег с гандикапом.

Кроссовый бег

бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности, бег по травянистому грунту до 15мин. Круговые тренировки на развитие общей выносливости. Кросс 3 км - юноши, 2 км – девушки.

Футбол

- стойки игрока, перемещение; в стойке приставным шагом и спиной вперед, ускорения;
- комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника, перехват мяча;
- удар по летящему мячу, перехват мяча, тактика свободного нападения;- вбрасывание из-за боковой линии;

Волейбол

- терминология в игре;
- позиционное нападение с изменением позиций;
- комбинации из освоенных элементов приема, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
- групповые и командные действия игроков в защите;
- игра по упрощенным правилам.

Баскетбол

- перемещения и остановки;
- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо.
- взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);
- нападение быстрым прорывом (3:2);

- игры и игровые задания, круговая тренировка, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастика

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;

- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки).

- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой - юноши, вис, прогнувшись, переход в упор - девушки.

- освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см(козел в длину); прыжок (боком - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см ; освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки;

развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;

развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;

овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.

Самостоятельные занятия; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

Упражнения на тренажёрах

- на силовой станции;

- на беговой дорожке;

- с эспандером.

Висы и упоры

- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами;

Легкая атлетика

- прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжковые упражнения

Футбол

- стойки игрока, перемещение; в стойке приставным шагом и спиной вперед, ускорения;

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений;

- ведение мяча по прямой с активным сопротивлением защитника, перехват мяча;

- удар по летящему мячу, перехват мяча, тактика свободного нападения;

- вбрасывание из-за боковой линии;

- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и ведение мяча, игры и игровые задания (3:1, 3:2, 3:3) с атакой и без атаки ворот;- тактика свободного нападения, удары по воротам;

- игра по упрощённым правилам. Эстафеты, подвижные игры с мячом.

Легкая атлетика

Спринтерский бег

овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 100м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный

бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3х10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

Прыжки, метания

прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;

- метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши – 3. кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений.

- прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.

тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности 4 часа

5 тестов: сила – подтягивание;

выносливость – 6 минутный бег;

быстрота – бег 30 метров;

координация – ч/бег 3х10 метров;

скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

Кроссовая подготовка

длительный бег

-техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой; бег с гандикапом.

Кроссовый бег

бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности, бег по травянистому грунту до 15мин. Круговые тренировки на развитие общей выносливости.

Кросс 3 км - юноши, 2 км – девушки.

3. Тематическое планирование 5-9 класс

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Медленный равномерный бег	Изучение основных понятий по физической культуре
Тестирование силовых способностей	
Спринтерский бег 60 метров	
Овладение длительного бега. Бег 500 м	
Шестиминутный бег	Соблюдать правила безопасности Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания, осваивать самостоятельно
Овладение техникой прыжка в длину с 2-3 шагов	
Прыжок в длину с места в горку	
Прыжки в длину с места	Выполнять беговые упражнения в различные формы по занятиям физической культурой
Тестирование силовой выносливости	
Овладение техникой прыжка в длину с разбега	
Овладение техникой метание малого мяча с 4-5 шагов	
Овладение техники метания малого мяча на дальность	
Развитие выносливости . Д -1000м, ю-1500 м	
Развитие скоростно- силовой выносливости	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных освоений прыжковых упражнений
Развитие координационных способностей	

Овладение техникой передвижения. Инструктаж по технике безопасности в спортивной игре баскетбол	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
Овладение ловли и передачи	
Овладение техникой ведения мяча	
Овладение техникой броска мяча	
Освоение индивидуальной техники защиты	
Вырывание и выбивание мяча	
Закрепление техники владения мячом	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Учебная игра	
Учебная игра	
Учебная игра	
Гандбол т.б. и п.и. Овладение техникой перемещения	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Освоение ловли и передачи	
Освоение техники владения мячом	
Овладение техникой бросков мяча	
Совершенствование техники перемещения владения мячом, координационные способности	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
Развитие тактики игры	
Освоение тактики игры	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
Учебная игра	
Гимнастика т.б. Освоение строевых упражнений	Соблюдать технику безопасности. Демонстрировать упражнения
Освоение обще-развивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Выполнять беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
Освоение обще-развивающих упражнений с предметами.	
Освоение и совершенствование висов и упоров.	
Освоение опорных прыжков.	
Освоение акробатических упражнений.	
Развитие координационных способностей.	Изучение основных понятий по физической культуре.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Понятие силовой способности и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовой выносливости.	Понятие скоростно-силовой выносливости
Развитие гибкости.	Понятие гибкость
Волейбол т.б и п.и. Овладение техникой передвижения.	Соблюдать правила безопасности. Техника передвижения
Освоение техники приема и передачи.	Демонстрировать вариативное выполнение упражнения
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
Развитие координационных способностей.	
Развитие выносливости.	Соблюдать правила безопасности. описывать технику выполнения
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	
Освоение техники нижней прямой подачи с места	
Освоение техники прямого нападающего удара с места	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Соблюдать правила безопасности. описывать технику выполнения
Комбинации из основных элементов.	Соблюдать правила безопасности..
Инструктаж по технике безопасности. Страховка и самостраховка.	
Освоение акробатических упражнений.	
Освоение опорных прыжков.	Владение широким арсеналом двигательных действиях в изучаемом материале
Освоение акробатических упражнений.	
Упражнения на гибкость.	Демонстрировать физическое развитие и подготовленность
Знания по физической культуре в разделе гимнастика.	
Овладение организаторскими умениями.	
Упражнения и простейшие программы по гимнастики.	
Правила самоконтроля.	Понятие самоконтроля.
Освоение техники передвижения в нападении	Демонстрировать вариативное выполнение упражнения
Освоение техники передвижения в защите	
Освоение техники верхней подачи в шаге	
Освоение техники нижней подачи в шаге	

Передача мяча с поворотом 90	Соблюдать правила безопасности. описывать технику выполнения
Передача мяча в парах	
Прием мяча с приемом 90	
Передача мяча спиной вперед	
Передача мяча влево и вправо	
Закрепление изученных приемов	
Прием мяча в нападении	
Блокирование мяча	
Блокирование мяча в паре	
Блокирование в тройках	
Закрепление изученных приемов	
Учебная игра по упрощенным правилам	
Учебная игра	
Организаторские умения учебной игры	
Футбол т.б освоение техники передвижения	Способность организовывать самостоятельные занятия в различной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
Освоение ударов и остановка мяча	
Освоение техники ведение мяча	
Освоение техники ударов по мячу	
Освоение индивидуальной техники защиты.	
Овладение техникой нападения	
Овладение техникой приема мяча	
Развитие координационных способностей	Способность самостоятельно организовывать и проводить соревнования
Овладение техникой защиты	
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
Судейство на соревнованиях	
Знания по физической культуре	
Самостоятельные занятия	
Овладение организаторскими способностями	

Развитие координационных способностей	Владение навыками и выполнение жизненно-важных двигательных умений
Знания по развитию легкой атлетике. Бег 500м	
Правила соревнований по легкой атлетике. Бег 60 м	
Влияние легкоатлетических упражнения на здоровье. Шестиминутный бег	
Упражнения для легкой атлетике. Тест на гибкость	
Овладение организаторскими умениями. Прыжок в длину с разбега	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности
Теория: Правила самоконтроля и гигиены	
Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности. Простейшие программы на развитие физических качеств	
Тестирование учащихся и сравнение результатов тестирования с началом учебного года.	
Простейшие программы на развитие физических качеств	