

2.2.2.16. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе *примерной программы основного общего образования по физической культуре*, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2015 г.;

Рабочая программа реализуется с использованием УМК В. Лях

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

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 деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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 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.

техничко-тактические действия и приемы игры

в футбол, *мини-футбол*,

волейбол,

баскетбол.

Правила спортивных игр.

Игры по правилам.

Национальные виды спорта: техникотактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки:

передвижение на лыжах разными способами.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный одношажный и переход на попеременный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. опеременный четырёхшажный ход; Переход с попеременных ходов на одновременные.

Прохождение дистанции 2 - 5 км.

Повороты: «переступанием»; на месте махом;

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Подъемы: в гору скользящим шагом; «полуелочкой», «елочкой»; торможение «полуплугом»; «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; с преодоление контруклона.

Игры.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка:

ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;

метание малого мяча по движущейся мишени;

преодоление препятствий разной сложности;

передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ПО ТЕМАМ

Условные обозначения:

О – ознакомление;

З – закрепление;

С – совершенствование;

К – контроль ;

Х – основные понятия, введение в тему;

х – закрепление основных понятий;

+ – выполнение интегрировано по большинству тем и упражнений;

Курсив - темы обязательные для прохождения, но не подлежащие оцениванию.

	Тема	Кол-во часов по классам				
		5	6	7	8	9
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ					
	<i>История и современное развитие физической культуры:</i>					
л/п	<i>Олимпийские игры древности.</i>	Х				
	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>		Х			
	<i>Олимпийское движение в России.</i>			Х		
	<i>Современные Олимпийские игры</i>				Х	
	Физическая культура в современном обществе					Х
	Организация и проведение пеших туристических походов	Х	Х	Х	Х	Х
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Х	Х	Х	Х	Х
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)					

Л/А. л/с	Физическое развитие человека.	X				
	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>		X			
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.			X	X	
	<i>Спорт и спортивная подготовка.</i>					X
	Техника движений и ее основные показатели.	X	X	X	X	X
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	X	X	X	X	X
Физическая культура человека						
З	Здоровье и здоровый образ жизни.	X	X	X	X	X
	Коррекция осанки и телосложения.	X	X	X	X	X
на	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью		X	X	X	X
	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	X	X	X	X	X
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.						
гимнастика	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	X	+	+	+	+
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.		X	X		+
	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>				X	+
	Организация досуга средствами физической культуры.				X	X
Оценка эффективности занятий физической культурой.						
на всех	Самонаблюдение и самоконтроль.	X	+	+	+	+
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.		X	+	+	+
	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).			X	X	+
	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.					X
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Физкультурно-оздоровительная деятельность.						
гимнастика	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	X	X	+	+	+
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.			X	X	+
	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>					X
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.						
	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	20	20	20	20	20
	Организующие команды и приёмы.	+	+	+	+	+
	Акробатические упражнения и комбинации.	4	4	4	4	4
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах						
	опорные прыжки,	4	4	4	4	4
	упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	4	4	4	4	4
	(упражнения на перекладине (мальчики),					
	упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	4	4	4	4	4

	параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).					
	Гимнастическое четырёхборье	4	4	4	4	4
	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	+	+	+	+	+
	<i>Лёгкая атлетика.</i>	28	28	28	28	28
	Беговые упражнения.					
	Прыжковые упражнения.					
	Метание малого мяча.					
	<i>Лыжные гонки.</i>	18	18	18	18	18
	Передвижение на лыжах разными способами. Повороты	8	8	8	8	8
	Подъемы. Спуски. Торможения	6	6	6	6	6
	Прохождение дистанции на результат	4	4	4	4	4
	<i>Спортивные игры.</i>					
	<i>Баскетбол</i> технико-тактические действия и приемы игры	12	12	12	12	12
	<i>Волейбол</i> , технико-тактические действия и приемы игры	12	12	12	12	12
	<i>Футбол</i> , технико-тактические действия и приемы игры	8	8	8	8	8
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	4-7	4-7	4-7	4-7	4-7
	Прикладная физическая подготовка:					
	ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;	+	+	+	+	+
	лазание, перелезание, ползание;	+	+	+	+	+
	метание малого мяча по движущейся мишени;	+	+	+	+	+
	преодоление препятствий разной сложности;	+	+	+	+	+
	передвижение в висах и упорах.	+	+	+	+	+
	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	+	+	+	+	+
	Общефизическая подготовка					
	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	+	+	+	+	+
	Специальная физическая подготовка.					
	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	+	+	+	+	+

Распределение часов по видам спорта и четвертям

четверть	продолжительность	Кол-во часов	По видам спорта	
1	8,5	24 часа	л\а 12 часов	б\б 12 часов
2	7,5	21 часа	Гимнастика 20 час	
3	10,5	31 часов	л\г 18 часов	в\б 12 часов
4	8,5	24 часов	л\а 16 часов	ф\б 8 часов
		4 часа резерв	ПОФД 4-7 часов	
		102 часов	102-105 часов	