

# **Рабочая программа по физической культуре**

для 5-8 классов

составлена в соответствии с утвержденным в 2012г Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012)

На основе примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

## **1. Планируемые результаты**

### **Знания о физической культуре**

#### **Учащийся 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

#### **Учащийся научится:**

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 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;

- 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 физической подготовленности.

## **Физическое совершенствование**

### **Учащийся 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 и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **2.1 Знания о физической культуре**

#### **5 класс**

##### **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.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

##### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

#### **6 класс**

##### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

##### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **7 класс**

##### **История физической культуры**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

##### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

### **8 класс**

#### **История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

#### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

## **2.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **5 класс**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **6 класс**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **7 класс**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **8 класс**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

## **2.3 Физическое совершенствование**

### **5-8 классы**

**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.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. 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.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Содержание программы

### 1. «Знания о физической культуре»

#### История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

#### Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

#### Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

## **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

## **3. Физическое совершенствование.**

### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

#### Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

### Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

#### Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

#### Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

#### Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

#### Легкая атлетика.

##### Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции (30-300м);

- ускорение с высокого старта;

- высокий старт;

- кроссовый бег (1000-2000м);

- варианты челночного бега.

##### Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

##### Метание малого мяча:

- метание малого мяча на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя на полу, от груди.

#### Спортивные игры.

##### Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; - *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

##### Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам волейбола.

#### Прикладно-ориентированная подготовка.

##### Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### Упражнения общеразвивающей направленности.

##### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

##### Гимнастика с основами акробатики:

###### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

###### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

###### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

##### Легкая атлетика:

###### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

###### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

###### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### Плавание:

###### *Развитие выносливости*

-повторное проплывание отрезков;

-игры и развлечения на воде

##### Баскетбол

###### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Футбол*

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Распределение времени прохождения учебного материала  
по физической культуре (5-8 классы).**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Классы			
		5	6	7	8
1	Основы знаний о физкультуре	В процессе уроков			
2	Легкая атлетика	42	42	42	42
3	Гимнастика	12	12	12	12
4	Спортивные игры	48	48	48	48
4.1	Баскетбол	24	24	24	24
4.2	Волейбол	24	24	24	24
5	Итого	102	102	102	102

Приложение 1

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

**Мальчики**



№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

Приложение 2

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8 - 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205

4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 - 15	19
			14	5	13 - 15	17
			15	5	12 - 13	16