

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол №12 от 28.08.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска
А.В. Иванов
Приказ №230 от 28.08.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ
Вариант 7.2**

(УМК «Физическая культура» А.П. Матвеев)

Составили: учитель физической культуры Чехунова Т.И.,
учитель физической культуры Чехунова Н.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана с требованиями ФГОС ООО (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897, (с изменениями и дополнениями) на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020), рабочей программы к УМК А.П. Матвеева для 5-9 классов (издательство «Просвещение», М. 2016 г.)

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС ООО, обеспечивает преемственность между уровнями образования и подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644; Распоряжение Правительства РФ от 24 августа г. N 1813-р.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, осознание вклада отечественных спортсменов в развитие мирового спорта; ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных

и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в практике физической культуры;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

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 характера занятий, 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура 5-9 класс

Знания о физической культуре (5-9 класс - в процессе урока)

История физической культуры

Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития человека.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и

двигательное умение. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Организация досуга средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным физическим развитием.

Функциональные резервы организма и их измерение.

Физическая культура 5-8 класс

Лёгкая атлетика (5-8 класс, 16 часов)

Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением; бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Бег от 200 до 1000 м. Бег на выносливость 1500 м до 2000 м. Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Челночный бег. Низкий и высокий старт. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

Бег с препятствиями

Общая физическая подготовка, упражнения для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с элементами акробатики (5-8 класс, 18 часов)

Строевые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на координацию и равновесие.

Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Лазание и перелазание. Упражнения с предметами (обруч, гимнастическая палка, скакалка, гантели). Упражнения в виси, вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Упражнения в упоре: кувырок вперед и назад. длинный кувырок, мост; Опорные прыжки. Силовые упражнения: подтягивание в виси и виси лёжа, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на пресс и мышцы спины. Стойка на лопатках; стойка на руках; стойка на голове. Полоса препятствий (4-5 видов: бревно, акробатика, скакалка, обруч, набивные мячи, лазание, перелазание); Прыжки на скакалке, на 180* и 360* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической перекладине. Гимнастические эстафеты. Акробатические комбинации из изученных элементов. Общая физическая подготовка, упражнения для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры (5-8 класс, 18 часов)

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; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- 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;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;

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 мини-волейбола.

Русская лапта:

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Техника удара битой по мячу. Осаливание. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра в русскую лапту. Правила русской лапты. Учебная игра с волейбольным мячом и малым мячом.

Лыжная подготовка (5-8 класс, 16 часов)

Передвижение на лыжах классическим ходом. Скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход,

переход с хода на ход.

Спуски со склона в низкой, средней, высокой стойке; подъём на склон лесенкой, ёлочкой, ступающим шагом. Торможение плугом. Повороты «плугом», переступанием.

Прохождении дистанции на лыжах 1-2 км. Подвижные игры на лыжах. Лыжная эстафета. Лыжное ориентирование.

Физическая культура 9 класс

Лёгкая атлетика (9класс, 16 часов)

Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением; бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Бег от 200 до 1000м. Бег на выносливость 1500 м до 2000 м. Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Челночный бег. Низкий и высокий старт. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с препятствиями

Общая физическая подготовка, упражнения для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Гимнастика с элементами акробатики (9 класс, 18 часов)

Строевые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на координацию и равновесие. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Лазание и перелазание. Упражнения с предметами (обруч, гимнастическая палка, скакалка, гантели).

Упражнения в висе, вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).

Упражнения в упоре: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, мост;

Опорные прыжки.

Силовые упражнения: подтягивание в висе и висе лёжа, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на пресс и мышцы спины.

Стойка на лопатках; стойка на руках; стойка на голове.

Полоса препятствий (5-7 видов: бревно, акробатика, скакалка, обруч, набивные мячи, лазание, перелазание); Прыжки на скакалке. Прыжки с поворотом на 180* и 360*

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической перекладине.

Гимнастические эстафеты. Акробатические комбинации из изученных элементов.

Общая физическая подготовка, упражнения для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры (9 класс, 18 часов)

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; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- 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;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по упрощённым правилам.
- игра «Стритбол».

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 мини-волейбола. Двухсторонняя игра.

Лыжная подготовка (9 класс, 16 часов)

Передвижение на лыжах классическим ходом. Скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с хода на ход.

Спуски со склона в низкой, средней, высокой стойке; подъём на склон лесенкой, ёлочкой, ступающим шагом. Торможение плугом, упором. Повороты «плугом», «полуплугом», переступанием. Передвижение на лыжах с преодолением препятствий.

Прохождении дистанции на лыжах 1-2 км. Подвижные игры на лыжах. Лыжная эстафета. Лыжное ориентирование.

Развитие физических качеств (ОФП) (9 классы - 12 часов)

Комплексы упражнений утренней гимнастики, разминки и общеразвивающих упражнений, без предметов и с предметами. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость. Подготовка к сдаче норм ГТО и нормативов физической подготовленности. Упражнения для развития силы. Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж - средства восстановления

Кроссовая подготовка (9 классы - 10 часов)

Бег по разным поверхностям: земле, траве, песку, асфальту. Бег по пересечённой местности. Бег с преодолением препятствий. Бег на возвышенность и с возвышенности, Использование техники кроссового бега в зависимости от условий.

Подвижные игры «Русская лапта» (9 класс – 12 часов)

Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Национальные игры. Техника удара битой по мячу. Осаливание. подача, ловля и передача мяча на месте и в движении. Двухсторонняя игра в русскую лапту. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Правила подвижных игр, в том числе национальных игр. Правила русской лапты. Подготовка мест и инвентаря для подвижных игр и русской лапты.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы.**

5-8 класс

№ п/п	Тема	Класс			
		5	6	7	8
1.	Знания о физической культуре	В процессе занятий			
2.	Легкая атлетика	16	16	16	16
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
4.	Спортивные игры	18	18	18	18
5.	Лыжная подготовка	16	16	16	16
	ИТОГО:	68	68	68	68

9 класс

№ п/п	Тема	Класс
		9
1.	Знания о физической культуре	В процессе занятий
2.	Легкая атлетика	16
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Спортивные игры	18
5.	Лыжная подготовка	16
6.	Развитие физических качеств (ОФП)	12
7.	Кроссовая подготовка	10
8.	Подвижные игры. Русская лапта	12
	ИТОГО:	102