

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» города Пикалёво

Рассмотрена

ШМО учителей

спортивно-оздоровительного и эстетического цикла

Протокол № 1 от 30.08.2019

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы

Рабочую программу составили
учителя физической культуры

Романова И.Л.

Соловьева Е.В.

Грехов Г.Б

2019

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

1. Рабочая программа учебного предмета Физическая культура для 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основании рабочей программы В.И.Лях «Физическая культура» 5-9 классы (- Москва: Просвещение, 2011). (Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях.— 3-е изд. — М. : Просвещение, 2011. — 104 с.)
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
3. Указа Президента РФ от 24.03.2014 № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
4. Распоряжения правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р "Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в основной общей школе является формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья.

Главной **целью** образования в области физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программа определяет основные **задачи курса физической культуры:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) .

- формирование потребности к сдаче и к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1643)

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

--закрепление потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, участие в деятельности школьного спортивного клуба).

-демонстрация полученных компетенций обучающихся через выполнение тестов всероссийских спортивных соревнований «Президентские состязания», сдаче нормативов ВФСК ГТО.

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Педагоги используют учебно-практическое оборудование и следующую учебно-методическую литературу:

-Учебник: М.Я. Виленский Физическая культура 5-6-7 классы - М: Просвещение, 2014 (для обучающихся)

-Учебник: В.И. Лях Физическая культура 8-9 классы - М: Просвещение, 2015 (для обучающихся)

-Методические рекомендации, Физическая культура 5-9 классы . Организация работы по предмету. УМК под редакцией В.И.Ляха Просвещение, 2014 год

-Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха («Школа России») 5-9 классы Сост. А. Ю. Патрикеев. – М.:«ВАКО», 2013 год

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часов в неделю: 5 класс-102 часа, в 6 классе -102 часа, в 7 классе -102 часа, в 8 классе-102 часа, в 9 классе - 102 часа. Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (3 часа в неделю)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате обучающиеся на уровне основного общего образования получат углубленное обучение базовым двигательным действиям, углубленные знания о личной гигиене, влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма, получат представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, пополнят представления об основных видах спорта.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать основы здорового образа жизни;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах.

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, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных 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;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета, курса

В основной группе используются обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдача контрольных нормативов с дифференцированной оценкой.

В подготовительную группу включаются дети, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. На уроке используются те же обязательные виды занятий, что и в основной, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой проводятся совместно с основной группой по учебной программе. Обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Обучающиеся **специальной группы**: выполняют рефераты, творческие и практические задания, тестовые работы по разделам программы.

Знания о физической культуре

История физической культуры:

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождение олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Проведение профессионально-прикладной физической подготовки

Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой

Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Самонаблюдение и контроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)

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

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах

Спортивные игры

Баскетбол

Игра по правилам

Футбол

Игра по правилам

Волейбол

Игра по правилам

Плавание.

Плывать свободным стилем.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общеспортивная подготовка

Гимнастика с основами акробатики .

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

Лыжная подготовка

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

Волейбол

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

Футбол

Развитие быстроты, силы, выносливости

Плавание.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

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

№ п/п	Разделы программы	Количество часов				
		класс				
		5класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Базовая часть	73	73	73	73	70
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	15	15	15	22	24
1.4	Легкая атлетика	25	25	30	25	20
1.5	Кроссовая подготовка	17	17	12	10	10
1.6	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
2	Вариативная часть	29	29	29	29	32
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	15	18
2.2	Плавание	14	14	14	14	14
	Итого: 510 часов	102	102	102	102	102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128108

Владелец Гришкина Людмила Ивановна

Действителен с 13.10.2022 по 13.10.2023