

Приложение № 13 к основной
образовательной программе основного
общего образования МБОУ МСШ №

МБОУ «Мухтоловская средняя школа №1»

Рабочая программа

по физической культуре 5-9 класс

1 . Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа предусматривает формирование у школьников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. Учитель должен учитывать взаимосвязь уровня сформированности универсальных учебных действий (УУД) со следующими показателями:

- состояние здоровья детей;
- успеваемость по основным предметам; -уровень развития речи;
- степень владения русским языком;
- умение слушать и слышать учителя, задавать вопросы; -стремление принимать и решать учебную задачу; -навыки общения со сверстниками;
- умение контролировать свои действия на уроке;
- использование для познания окружающего мира различных естественнонаучных методов: наблюдение, измерение, эксперимент, моделирование. Преимущество формирования универсальных учебных действий по ступеням общего образования обеспечивается за счет:
 - принятия в педагогическом коллективе общих ценностных оснований образования, в частности;
 - ориентация на ключевой стратегический приоритет непрерывного образования;
 - формирование умения учиться;
 - четкого представления педагогов о планируемых результатах обучения на каждой ступени;
 - целенаправленной деятельности по реализации условий, обеспечивающих развитие УУД в образовательном процессе (коммуникативные, речевые, регулятивные, общепознавательные, логические и др.). Основанием преимущества разных ступеней образовательной системы становится ориентация на ключевой стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться.

Виды УУД, формируемые на уроках физической культуры: Личностные:

- - воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- - знание истории физической культуры своего народа, края как части наследия народов России и человечества;
- - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- -формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, осознанному выбору профессии с учётом устойчивых познавательных интересов;
- -формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, ценностям народов России и народов мира;
- -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни. предметные:

- - владеть умениями пробегать с максимальной скоростью короткие дистанции с высокого и низкого старта;
- - владеть умениями метать на дальность и меткость;
- - уметь выполнять гимнастические и акробатические упражнения;
- - уметь играть в спортивные игры;
- - демонстрировать результаты физических способностей;
- - владеть способами физкультурно–оздоровительной деятельности, соблюдать правила самоконтроля;
- - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в различных соревнованиях;
- - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: правила безопасности, личной гигиены, помогать друг другу, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные.

Познавательные:

- - овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека сознание, мышление, физических и психических качеств;
- - понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- - понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и нормального поведения.

Регулятивные:

- - уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе;
- - уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать способы решения учебных и познавательных задач;
- - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия по ситуации;
- - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, своё решение;
- - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений в учебной и познавательной деятельности;
- - умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность учителями и сверстниками;
- - уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- - уметь формулировать, аргументировать, отстаивать своё мнение;
- - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей, потребностей, планирования своей деятельности.

Коммуникативные:

- - владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения;
- - владение умением вести дискуссию, обсуждать, находить компромиссы при принятии общих решений;
- - высказывать собственное мнение о значении двигательной активности;
- - строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами,
- - постановка вопросов, разрешение конфликтов.

Прогнозируемый результат:

По окончании года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, вести здоровый образ жизни;
- - овладение системой занятий о физическом совершенствовании человека, уметь выбрать физические нагрузки для самостоятельных занятий, включать их в режим дня и учебной недели;
- - соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказать первую помощь при травмах; уметь организовать активный отдых и досуг;

- -расширение опыта организации физической подготовленности, умение вести наблюдения за динамикой развития физических качеств и индивидуальной нагрузки, контролировать её во время самостоятельных занятий;
- - формирование умений выполнять комплексы упражнений, овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Учащихся на данном этапе образования по физической культуре должны:
- — уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- — уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- — уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Владеть:

- - способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их направленностью; использования закаливающих процедур, профилактика нарушения осанки;
- - способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину нагрузок в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых

2.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического

развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. 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 ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

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

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомлений.

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. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

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

Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела. Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. 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.

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

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой. В учет индивидуальных показаний здоровья и физического развития, технической и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.

Самоконтроль изменения ЧСС во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушения зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад Вупор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев, пережат назад в стойку на лопатках; пережат вперед в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад,

переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижения на руках прыжками; из упора в сед; ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках;

размахивание в упоре на прямых руках; из седьмой ноги врозь кувырок вперёд в седьмой ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в виси на верхней жерди, размахивание изгибами; из виси на верхние жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виси прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь: соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнение в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега(3 шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу, сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке, в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи, ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приёмы передачи мяча двумя руками снизу; приемы передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча

после подачи; вторая передача после приема мяча; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; техника прямого нападающего удара; Нападающий удар из зон 3, 4, 2; прямой нападающий удар из-за трехметровой линии; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения; тактика игры в нападении; тактика игры в защите. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладная ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности;

спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали

лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание

запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

3. Тематическое планирование

№	Раздел программы	Количество часов				
		5кл	6кл	7кл	8кл	9кл
1.	Легкая атлетика	32	31	30	24	25
2.	Гимнастика с основами акробатики	18	12	21	18	18
3.	Спортивные игры	31	38	33	47	44
4.	Лыжная подготовка	24	24	21	16	18
	Итого:	105	105	105	105	105