

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 9 города Кинеля
городского округа Кинель Самарской области



Согласовано
О.В. Бурачек « 31 » августа 2016г.
Зам.директора по УВР
Петрова Т.М. Петрова Т.М.

Программа рассмотрена
на заседании ШМО
Протокол № 1 от « 31 » 08 2016 г.
Руководитель МО А.Г. Воронин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета « Физическая культура »
5 - 9 классы

Программу составили
Учитель физической культуры Воронин А.Г.
Учитель физической культуры Мещерякова Е.Ю.

Кинель 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе «Комплексной программы физического воспитания 5 - 9 классов» (авторы доктор педагогических наук В.И.Лях/ М.Просвещение, 2014г.)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, максимально создает благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Общая характеристика учебного предмета Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного образования по физической культуре является:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 510 ч (3 ч в неделю).

Результаты изучения учебного

предмета *Личностные результаты:*

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общего интереса.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действий и поступков) их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движении и передвижениях человека;

- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значение в жизнедеятельности человека;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований и судейства;
- Бережное отношение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- Подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Структура курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре» Выпускник научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- Планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

«Способы двигательной деятельности» Выпускник научится:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- Измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематическое наблюдение за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, ОРУ для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой

основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование».

Выпускник научится:

- Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- Оценивать величину нагрузки (большая средняя, малая) по ЧСС.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- Выполнять легкоатлетические упражнения;
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- Играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- Выполнять передвижения на лыжах.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих разделах : «Лёгкая атлетика», « Спортивные игры », «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Так же в программу входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения», которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать динамику нагрузок и обеспечивать приемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результат

педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Для более качественного освоения предметного содержания программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся так же осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (название упражнений, описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока и до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке, и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках идет обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (ЧСС)

**Распределение учебного времени на различные
виды программного материала по физической культуре для учащихся
5-9-х классов
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	класс
		5-9
1.	Базовая часть	78
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортигры (волейбол)	15
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4.	Лёгкая атлетика	21
1.5.	Лыжная (кроссовая) подготовка	21
2.	Вариативная часть	24
2.1.	Спортигры (баскетбол)	24
	Итого часов в год:	102

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,
приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, челночный бег, высокий старт, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, на месте и с продвижением, в длину, спрыгивание и запрыгивание. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Техника безопасности на занятиях.

Спортивные игры

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию, выносливость и быстроту. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола, подбрасывание мяча, приём и передача мяча. Народные подвижные игры разных народов. Техника безопасности на занятиях.

Гимнастика с основами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Организующие приёмы и команды, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, акробатические комбинации, прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, элементы лазанья, переползания, опорные прыжки.

Техника безопасности на занятиях.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение. Техника безопасности на занятиях.

График проведения и формы промежуточного и итогового контроля

5 класс

Неделя	Тема контроля	Форма контроля
1 – 2	Легкая атлетика (спринтерский бег)	Бег 30 м ; 60 м; челн.бег 3x10
3	Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места
9	Силовые	Подтягивание
12	Гимнастика (акробатика)	По технике исполнения
22	Лыжная подготовка	Лыжная гонка 1 км

6 класс

Неделя	Тема контроля	Форма контроля
1 – 2	Легкая атлетика (спринтерский бег)	Бег 30 м ; бег 60 м;
3	Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места
9	Силовые	Подтягивание
12	Гимнастика (акробатика)	По технике исполнения
22	Лыжная подготовка	Лыжная гонка 1 км

7 класс

Неделя	Тема контроля	Форма контроля
1 – 2	Легкая атлетика (спринтерский бег)	Бег 30 м; бег 60 м;
3	Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места
9	Силовые	Подтягивание

12	Гимнастика (акробатика)	3 кувырка вперед слитно
22	Лыжная подготовка	Лыжная гонка 3-5 км

8 класс

Неделя	Тема контроля	Форма контроля
1 – 2	Легкая атлетика (спринтерский бег)	Бег 30 м; бег 60 м;
3	Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места
9	Силовые	Подтягивание
12	Гимнастика (акробатика)	3 кувырка вперед слитно
22	Кроссовая подготовка	Кросс 2-3 км

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Библиотечный фонд:

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия и рекомендации.

Технические средства:

Магнитофон.

Мегафон.

Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

Бревно напольное.

Козёл гимнастический.

Канат.

Гимнастический шест.

Стенка гимнастическая.

Мячи (теннисные, волейбольные, футбольные, баскетбольные).

Лыжи детские (с креплениями и палками).

Палки гимнастические.

Скакалки детские.

Гимнастические маты.

Гимнастический подкидной мостик.

Кегли.

Обручи пластиковые, металлические.

Рулетка измерительная.

Щиты баскетбольные.

Сетка волейбольная.

Сетка для переноса и хранения мячей.

Форма игровая.

Аптечка.

Игры и игрушки:

Стол для игры в настольный теннис.

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.

Шахматы (с доской).

