

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 36 г. Пензы
(МБОУ СОШ № 36 г. Пензы)**

Рабочая программа

по физической культуре

для 5-9 классов

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура».

Содержание

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «**Физическая культура**».
2. Содержание учебного предмета «**Физическая культура**».
3. Тематическое планирование.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897) на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 36 г. Пензы.

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах в общем объеме 510 часов (при 34 неделях учебного года), в 5 классе – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе - 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 102 часа.

1. Планируемые результаты изучения предмета

1.1. Личностные результаты

- осознание своей идентичности как гражданина страны, члена семьи, этнической и религиозной группы, локальной и региональной общности;
- освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека;
- осмысление социально- нравственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе;
- понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность.

1.2. Метапредметные результаты освоения курса физической культуры на уровне основного общего образования включают в соответствии ФГОС ООО три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, 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. Обучающийся сможет:

- 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 ее решения.

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

- Смысловое чтение

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей

деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции).
- Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

1.3. Предметные результаты освоения физической культуры на уровне основного общего образования предполагают, что у учащегося будут сформированы умения

- 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 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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание программы по учебному предмету «Физическая культура».

Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека: Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой: самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем, брассом. Игры на воде.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладная ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

<i>№</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Знания о физической культуре.	3
2	Организация здорового образа жизни.	2
3	Планирование занятий физической культурой.	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2
5	Спортивно-оздоровительная деятельность:	93
	Легкоатлетические упражнения.	20
	Гимнастика с элементами акробатики.	17
	Лыжная подготовка.	18
	Спортивные игры.	26
	Плавание.	12
	Всего часов.	102

Основное содержание программного материала.

Количество часов	Содержание темы	Требования к уровню подготовки учащихся
Раздел 1. Знания по физической культуре.		
3	Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских играх. Виды состязаний в древности. История возникновения и развития Олимпийского движения.	<i>Знать (понимать):</i> -исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
Раздел 2. Организация здорового образа жизни.		
2	Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Резервы здоровья. Питание и двигательный режим школьников.	<i>Раскрывать понятия:</i> здоровье, резервы здоровья. Называть признаки крепкого здоровья. Называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. Основное содержание режима дня и питания.
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой.		
2	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой.	<i>Определять</i> понятие «физическая подготовка». Раскрывать назначение общей физической подготовки, специальной физической подготовки, спортивной подготовки. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями Описывать общий план занятия физической культурой. Составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога.
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		
2	Утренняя гигиеническая гимнастика. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минуток. Дыхание во время выполнения упражнений.	<i>Раскрывать</i> зависимость между объемом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики. Составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультурных минуток, правильно дышать во время выполнения физических упражнений.
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность -93		
Гимнастика с основами акробатики - 17		

<p><i>Правила техники безопасности на уроках гимнастики.</i> <i>Строевые упражнения</i> - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. <i>Комплексы утренней гимнастики</i> с предметами и без предметов. <i>Лазанье</i> по канату в два приема. <i>Опорные прыжки</i> – наскок в упор присев и соскок прогнувшись, приземление, прыжок с разбега через козла (козёл в ширину, высота 80-100 см), прыжки со скакалкой. <i>Подъем и переноска грузов</i> – гимнастических снарядов и инвентаря. Гимнастическая полоса препятствий. <i>Упражнения в равновесии</i> (на бревне) - ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись. <i>Висы и упоры</i> - мальчики: подъём переворотом в упор, подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси; девочки: смешанные висы; подтягивание из виси лежа. <i>Акробатика</i> – кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, «мост» из положения, лёжа на спине. Поднимание туловища. <i>Ритмическая гимнастика.</i></p>	<p><i>Уметь:</i> -выполнять строевые упражнения, - соблюдать правила техники безопасности, - знать: вис снизу, сверху, смешанные, -выполнять акробатические гимнастические комбинации.</p>
<p>Легкая атлетика - 20</p>	
<p><i>Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.</i> Высокий старт 10-15 м. Бег с ускорением 30-40 м. Бег 30 м с высокого старта. Эстафеты. Челночный бег 3*10 м. Бег 1000 м. Бег 60 м, равномерный бег с препятствиями до 2000 м. Бег с изменением скорости, направления. Полоса препятствий. Кроссовая подготовка. Прыжки - многоскоки, прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега. Броски набивного мяча двумя руками. Метание малого мяча с места, на заданное расстояние, в цель с расстояния 6-8 м, на дальность. Правила соревнований в прыжках в длину, метаниях.</p>	<p><i>Уметь:</i> - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - выполнять легкоатлетические упражнения;</p>
<p>Спортивные игры - 26</p>	
<p><i>Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.</i> <i>Баскетбол</i> – стойка игрока, передвижения; остановка двумя шагами и прыжком; ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах, тройках; передача мяча в движении, ведение мяча правой и левой рукой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов. Нападение быстрым прорывом. Вырывание и выбивание мяча. Мини-баскетбол по упрощённым правилам. Учебная игра. <i>Волейбол</i> – ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу (сесть на пол, подпрыгнуть и др.); стойка игрока; передача мяча сверху двумя руками, приём мяча и передача у сетки. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.</p>	<p><i>Уметь:</i> -выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе; -играть по правилам</p>
<p>Лыжная подготовка- 18</p>	
<p><i>Правила техники безопасности на занятиях лыжным спортом.</i> Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, коньковый ход, торможение и повороты переступанием, подъем наискось «полуелочкой». Торможение «плугом». Лыжные гонки 1 км, 2 км. Передвижение на лыжах до 4 км. Правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p><i>Уметь:</i> - передвигаться на лыжах изученными способами, - преодолевать подъемы и спуски,</p>

Плавание - 12

Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена.

Техника безопасности на уроках по плаванию.

Специальные плавательные упражнения: погружение с головой под воду, упражнения на задержку дыхания «поплавок», «звёздочка», скольжение на груди, на спине.

Плавание способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, старт, повороты, правила соревнований и определение победителя. Ныряние ногами и головой.

Дистанции 25 м, 50 м. Игры на воде.

Знать:

- правила поведения на воде,

- выполнять специальные плавательные упражнения