


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 Р.П. ЧУНСКИЙ

| | | |
|---|---|---|
| <p>«Рассмотрено на заседании ШМО естественно-научного цикла» Протокол № <u>1</u> от <u>28.08.</u> 2020г. руководитель ШМО Г.В.Волкова <u>Г.В.</u></p> | <p>«Согласовано»: <u>Г.М. Твердохлеб</u> заместитель директора по УВР Г.М. Твердохлеб</p> | <p>«Утверждаю»: <u>Н.Н. Хавратова</u> директор МОБУ СОШ №1 р.п. Чунский Н.Н. Хавратова приказ № <u>0-01</u> от <u>31 августа</u> 2020 год</p>  |
|---|---|---|

Рабочая программа предмета
«Физическая культура»
для 5-9 класса
(срок реализации 5 лет)

р.п. Чунский
2020 год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями);

-Основной образовательной программы основного общего образования МОБУ СОШ №1 р.п. Чунский;

- линии учебно-методических комплектов (УМК) «Физическая культура» для 5-9 классов, авторы М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура», является обязательным для изучения в 5-9 классах. В учебном плане на его изучение отводится:

| Класс | Учебный предмет | Количество недельных часов | Количество учебных недель | Итого за учебный год |
|---------|---------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------|
| 5 класс | Физическая культура | 3 | 34 | 102 |
| 6 класс | Физическая культура | 3 | 34 | 102 |
| 7 класс | Физическая культура | 3 | 34 | 102 |
| 8 класс | Физическая культура | 3 | 34 | 102 |
| 9 класс | Физическая культура | 3 | 34 | 102 |

Всего за 5 лет реализации программы – 510 часов

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

-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, своего края как части наследия народов Росси 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, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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;

-формирование коммуникативной ответственности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного 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.

Метапредметные результаты.

- 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;

- 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 деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

Умение 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.

Регулятивные УУД

5 класс

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

6 класс

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;
- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

7 класс

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- владение основами контроля и самоконтроля;

8 класс

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

9 класс

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Познавательные УУД

5 класс

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

6 класс

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

7 класс

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

8 класс

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений.

9 класс

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

Коммуникативные УУД

5 класс

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

6 класс

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

7 класс

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

8 класс

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

9 класс

- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметные результаты.

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Учитывающих индивидуальные способности и особенности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы 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 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.

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 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 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. 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 бережного отношения к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья. Развитие 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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 деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной деятельности.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки)

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Игра по правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: |
|-------|-----------------------------|-------------|--------------------|
| | | | Контрольные работы |
| 1 | Основы знаний | 6 | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 7 |
| 3 | Волейбол | 16 | 4 |
| 4 | Баскетбол | 16 | 5 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 | 4 |
| 6 | Гимнастика | 16 | 3 |

| | | | |
|---|--------|-----|----|
| 7 | Футбол | 11 | 2 |
| | Итого: | 102 | 25 |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: |
|-------|-----------------------------|-------------|--------------------|
| | | | Контрольные работы |
| 1 | Основы знаний | 6 | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 7 |
| 3 | Волейбол | 16 | 4 |
| 4 | Баскетбол | 16 | 5 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 | 5 |
| 6 | Гимнастика | 16 | 4 |
| 7 | Футбол | 11 | 3 |
| | Итого: | 102 | 28 |

7 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: |
|-------|-----------------------------|-------------|--------------------|
| | | | Контрольные работы |
| 1 | Основы знаний | 6 | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 7 |
| 3 | Волейбол | 16 | 5 |
| 4 | Баскетбол | 16 | 5 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 | 4 |
| 6 | Гимнастика | 16 | 5 |
| 7 | Футбол | 11 | 3 |
| | Итого: | 102 | 28 |

8 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: |
|-------|-----------------------------|-------------|--------------------|
| | | | Контрольные работы |
| 1 | Основы знаний | 6 | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 8 |
| 3 | Волейбол | 16 | 5 |
| 4 | Баскетбол | 16 | 5 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 | 3 |
| 6 | Гимнастика | 16 | 5 |
| 7 | Футбол | 11 | 3 |
| | Итого: | 102 | 29 |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: |
|-------|-----------------------------|-------------|--------------------|
| | | | Контрольные работы |
| 1 | Основы знаний | 5 | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |
| 3 | Волейбол | 16 | 3 |
| 4 | Баскетбол | 16 | 4 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 | 4 |

| | | | |
|---|------------|-----|----|
| 6 | Гимнастика | 16 | 4 |
| 7 | Футбол | 11 | 4 |
| | Итого: | 102 | 29 |