

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 12
г.о. Чапаевск Самарской области

УТВЕРЖДАЮ
директор
ГБОУ ООШ № 12 г.о. Чапаевск
25 августа 2020 г.



Г.Ю. Борисова

ПРОВЕРЕНО
зам. директора по УВР
25 августа 2020 г.

 О.С. Митрофанова

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
протокол № 1 от 25.08.2020 г.
руководитель МО
Клякина Е.А.

 Клякина Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
физическая культура

5-9 класс

г.о. Чапаевск, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе следующих нормативных документов:

– основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ №12 г.о. Чапаевск;

– примерной программы для предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017.

Для реализации программы используется следующий учебно-методический комплекс:

– Физическая культура. 5—7 классы. Под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2019;

– Физическая культура. 8—9 классы. Под ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2016.

Место учебного предмета в учебном плане

Класс изучения	Количество часов в год
5	102
6	102
7	102
8	102
9	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре и физкультурной деятельности

1.1 Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания и кровообращения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений с учетом возрастно-половых особенностей, направленно действующих на совершенствование систем организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально – психологические и психолого – педагогические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма, оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, освоение их по показу. Ведение тетрадей, контроля за функциональным состоянием.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их усвоение выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3 Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания и саморегуляции.

5-6 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны.(правила, дозировка)

7-8 классы. Водные процедуры (обтирания, душ), купание в естественных водоёмах.

9 класс. Банные процедуры.

2.0. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1. Спортивные и подвижные игры.

Волейбол.

5-9 классы. Терминология игры. Основные правила и организация соревнований по волейболу. Техника безопасности во время занятий волейболом. Основные технические приемы игры: прием и передача мяча сверху и снизу, подачи, нападающий удар на месте и с разбега. Взаимодействие игроков первой и второй линии. Игра в защите и в нападении.

Баскетбол.

5-9 классы. Терминология игры. Основные правила и организация соревнований по баскетболу. Техника безопасности во время занятий баскетболом. Основные технические приемы игры: передача мяча двумя руками от груди, сверху и снизу, бросок в кольцо, ведение мяча правой и левой рукой, бросок в кольцо с двух шагов после ведения, остановки шагом и прыжком. Взаимодействие 2 и 3 игроков. Игра в защите и в нападении..

2.2. Гимнастика с элементами акробатики

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений:

акробатических, прыжков через гимнастического козла и гимнастического коня, упражнений на преодоление препятствий.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений: акробатических, прыжков через гимнастического козла и гимнастического коня, упражнений на преодоление препятствий.

2.3. Легкая атлетика

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Основы техники: бега на короткую, среднюю и длинную дистанции; прыжка в длину с 3-13 шагов разбега; метания малого мяча на дальность и в цель.

2.4. Лыжная подготовка.

5-6 классы. Терминология лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Значение занятий на открытом воздухе для закаливания организма. Основы техники классических лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного одношажного, одновременного двухшажного, одновременного бесшажного.

Способы подъёмов и спусков. Современный лыжный спорт – коньковые хода. Правила безопасного нахождения в условиях пониженных температур. Признаки обморожения. Первая помощь при обморожении.

2.5. Круговая тренировка.

7-9 классы. Возможности круговой тренировки для развития физических качеств – быстроты, координации, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости. Способы составления комплексов круговой тренировки с заданными параметрами. Дозировка и самоконтроль во время занятий круговой тренировкой.

2.6. Народные игры.

5-6 классы. Понятие народных игр. Значение народной игры в становлении и физическом развитии наших предков. Основы техники игры в лапту. Правила игры. Школьная лапта. Техника безопасности во время занятий лаптой.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Классы				
		5	6	7	8	9
	Базовая часть	68	68	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3	3
		В процессе уроков				
2.	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3	3
		В процессе уроков				
3.	Физическое совершенствование (базовая часть + вариативная часть)	62	62	62	62	62
		+ 34	+ 34	+ 34	+ 34	+ 34
	Спортивные игры	27	27	42	42	42
	Баскетбол	12	12	18	18	18
	Волейбол	15	15	24	24	24
	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21
	Легкая атлетика	22	25	24	24	24
	Лыжная подготовка	15	15			
	Круговая тренировка			9	9	9
	Народные игры	11	8			
	Всего часов	102	102	102	102	102