

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ «Зарубинская СОШ»
Протокол от 28.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБОУ «Зарубинская
СОШ»
С.В. Шалева
Приказ от 30.08.2019 г. № 80

Рабочая программа

по предмету _____ «Физическая культура» _____
(наименование предмета)

Уровень обучения _____ основное общее _____
(начальное общее, основное общее, среднее общее (базовый/профильный))

Класс(-ы) _____ 5-9 _____

Составитель:
учитель физической культуры
Шалев В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета	6
3. Тематическое планирование с указанием количества часов	7

1. Планируемые результаты учебного предмета

Личностные результаты освоения программы отражают:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) 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;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты программы отражают:

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

10) 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;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и

корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Знания о физической культуре.

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.

Виды двигательной деятельности.

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.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

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, физкультпауз, 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 физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

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. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Профессионально-прикладная физкультурная деятельность

Профессионально-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 висях и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая 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).

При реализации учебного предмета с применением дистанционных образовательных технологий занятия могут проводиться в форме: мастер-классов, развивающих занятий, консультаций, тренировок и др. в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем. Возможно использование подборок просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения РФ, ресурсов средств массовой информации (образовательные и научные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online», бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре: 1. Олимпийские игры древности. 2. Физическое развитие человека. 3. Физическая культура человека.	В процессе уроков В процессе уроков В процессе уроков

2.	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями:</p> <p>1. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> <p>2. Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями.</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>В процессе уроков</p>
3.	<p>Виды двигательной деятельности:</p> <p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>Легкоатлетические упражнения, (подготовка к сдаче норм ГТО).</p> <p>Волейбол</p> <p>Баскетбол</p> <p>Лыжная подготовка (подготовка к сдаче норм ГТО).</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики (подготовка к сдаче норм ГТО).</p> <p>Футбол</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>12</p> <p>10</p> <p>9</p> <p>16</p> <p>16</p> <p>5</p>
	Итого часов:	68

6 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1	<p>Знания о физической культуре:</p> <p>1. Возрождение олимпийские игр.</p> <p>2. Физическая подготовка.</p> <p>3. Физическая культура человека.</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>В процессе уроков</p> <p>В процессе уроков</p>
2.	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой:</p> <p>1. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Оценка эффективности занятий физической подготовкой.</p> <p>3. Оценка физической подготовленности.</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>В процессе уроков</p> <p>В процессе уроков</p>
3.	<p>Виды двигательной деятельности:</p> <p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>Легкоатлетические упражнения, (подготовка к сдаче норм ГТО).</p> <p>Волейбол</p> <p>Баскетбол</p> <p>Лыжная подготовка (подготовка к сдаче норм ГТО).</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики (подготовка к сдаче норм ГТО).</p> <p>Футбол</p>	<p>В процессе уроков</p> <p>12</p> <p>10</p> <p>9</p> <p>16</p> <p>16</p> <p>5</p>
	Итого часов:	68

7 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре: 1. Олимпийское движение в России. 2. Техническая подготовка. 3. Физическая культура человека.	В процессе уроков В процессе уроков В процессе уроков
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями: 1. Организация досуга средствами физической культурой. 2. Оценка техники движений. 3. Причина появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. 4. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. 5. Ведение дневника самонаблюдения.	В процессе уроков В процессе уроков В процессе уроков В процессе уроков В процессе уроков
3.	Виды двигательной деятельности: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкоатлетические упражнения, (подготовка к сдаче норм ГТО). Волейбол Баскетбол Лыжная подготовка (подготовка к сдаче норм ГТО). Гимнастика с элементами акробатики (подготовка к сдаче норм ГТО). Футбол	В процессе уроков 12 10 9 16 16 5
	Итого часов:	68

8 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре: 1. Физическая культура в современном обществе. 2. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. 3. Спортивная подготовка. 4. Адаптивная и лечебная физическая культура. 5. Коррекция осанки и телосложения. 6. Восстановительный массаж.	В процессе уроков В процессе уроков В процессе уроков В процессе уроков В процессе уроков В процессе уроков
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой: 1. Составление плана занятий спортивной подготовкой. 2. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	В процессе уроков В процессе уроков

3.	Виды двигательной деятельности:	
	1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	Легкоатлетические упражнения, (подготовка к сдаче норм ГТО).	12
	Волейбол	
	Баскетбол	10
	Лыжная подготовка (подготовка к сдаче норм ГТО).	9
Гимнастика с элементами акробатики (подготовка к сдаче норм ГТО).	16	
Футбол	16	
	5	
Итого часов:		68

9 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре:	
	1.Туристские походы как форма активного отдыха.	В процессе уроков
	2.Здоровье и здоровый образ жизни.	В процессе уроков
	3.Правила проведения банных процедур.	В процессе уроков
	4.Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	В процессе уроков
2.	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой:	
	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка.	В процессе уроков
	2.Физические упражнения для самостоятельных прикладной физической подготовкой.	В процессе уроков
	3.Измерение функциональных резервов организма.	В процессе уроков
3.	Виды двигательной деятельности:	
	1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков
	2.Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	Легкоатлетические упражнения, (подготовка к сдаче норм ГТО).	12
	Волейбол	10
	Баскетбол	9
	Лыжная подготовка (подготовка к сдаче норм ГТО).	16
	Гимнастика с элементами акробатики (подготовка к сдаче норм ГТО).	16
	Футбол	5
Итого часов:		68