

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ЛОЙМА

Приложение
к Основной образовательной программе
основного общего образования (ФГОС)

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с. Лойма
Агаханова С.П.
приказ № 133-Ш/л от 30.10.2016



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

Срок реализации 5 лет

Составители: Васильев С.И.

Лойма, 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре основного общего образования разработана **в соответствии** с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе примерной программы по физической культуре основного общего образования, с учетом авторской программы «Физическая культура 5-9 классы» (авторы М.Я. Виленский, В.И. Лях.).

С учетом общих требований Стандарта и специфики предмета на уровне основного общего образования **целью** учебного предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха. На уровне основного общего образования данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей учащихся* в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлена на решение следующих **задач**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Расширение целей и задач изучения учебного предмета «Физическая культура» осуществляется за счет введения этнокультурного компонента с целью воспитания уважительного отношения к культуре коми народа, толерантного отношения к носителям другого языка, развитие познавательного интереса учащихся, расширение кругозора, воспитание гордости за свою малую родину (в соответствии с инструктивным письмом Управления по надзору и контролю в сфере образования Министерство образования РК № 03-05/1 от 11.03.2014г. «О реализации этнокультурной составляющей содержания образования программ общего образования»), который реализуется через коми национальные игры, лыжную подготовку.

Общая характеристика учебного предмета

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*;
- реализацию *принципа доступности и соответствия*;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*;
- расширения *межпредметных связей*;
- усиление *оздоровительного эффекта*.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 – 9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами

при формировании программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальное раскрытие способностей детей; построение преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменения сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, методики программного-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитие навыков учебного труда; широким использованием компьютеров и других новых технических средств.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Нормативный срок изучения предмета «физическая культура» на уровне основного общего образования составляет 5 лет. Всего на изучение предмета 525 часов. В 5 – 7 классе по -105 ч., в 8 классе -108ч., в 9 классе – 102ч.

Планируемые результаты

Выпускник научится:

- 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.

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 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.

Тематическое планирование

№п/ п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	93	93	93	96	90
1.1	Основы знаний о физической культуре Теоретическая часть	В процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	27	27	27	30	24
1.3	Спортивные игры	28	28	28	28	28
1.4	Подвижные игры	+	+	+	-	-
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.6	Лыжная подготовка (ЭС)	24	24	24	24	24
2	Вариативная часть					
2.1	Туризм и спортивное ориентирование	2	2	2	2	2
2.2	Футбол	9	9	9	9	9
2.3	Плавание	1	1	1	1	1
2.4	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В ходе урока				
	Всего	105	105	105	108	102

Связь предмета «физическая культура» с другими предметами: биология, история, основы безопасности и жизнедеятельности, география. Связь урочной и внеурочной деятельностью по предмету: работа с одаренными детьми, подготовка к олимпиадам, конференциям, к различным соревнованиям всех уровней.

Содержание учебного предмета

Знание о физической культуре

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийское движение.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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 её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня; режим питания; закаливающие и восстановительные процедуры. (массаж, баня, релаксация, аутогенная тренировка). Занятие физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирование способов поведения и межличностного общения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Режим дня и его основное содержание. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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). Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов. Организация и проведение пеших туристских походов. 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 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. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и

перенапряжения организма, коррекция осанки и регулирование массы тела, формирования телосложения.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей систем организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения в висах и упорах (юноши, девушки). Организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки.

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

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол и баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Туристическая полоса препятствия.

Плавание. Виды плавания. Техника безопасности на воде. Теория,

Прикладно-ориентированная подготовка. 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. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости). Специально физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры, подвижные и национальные игры). Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

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

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, быстроты, координации движений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений и быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координаций движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Интернет-ресурсы:

<http://spo.1september.ru/>- газета «Спорт в школе»

Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.

Учебно-материальное обеспечение**Гимнастика и акробатика:**

Канат для лазания 5 м (белый).

Козел гимнастический, конь гимнастический.

Маты поролоновые.

Мостик гимнастический подкидной.

Перекладина пристеночная.

Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м.

Палки гимнастические.

Скакалки детские отечественные.

Обручи.

Легкая атлетика:

Граната 500-700 гр.

Эстафетные палочки.

Теннисные мячи.

Кроссовая подготовка:

Тренажер «Беговая дорожка» (механическая)

Спортивные игры:

Сетка волейбольная.

Щит фанерный игровой.

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой.

Ворота для мини-футбола.

Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

Фермы настенные баскетбольные.

Гимнастика:

Скакалки взрослые.

Горка для дисков от штанги и гантелей.

Скамьи атлетические.

Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м.

Стойка для штанги.

Тренажер-доска наклонная универсальная.

Штанга.

Гантели литые 2 кг

Маты поролоновые.

Лыжная подготовка:

Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки. Аптечка для оказания первой помощи.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» складывается из трёх компонентов:

- основы знаний;
- техника выполнения двигательных действий;
- уровень физической подготовленности.

При оценивании *основ знаний* (теория) необходимо учитывать глубину, полноту и аргументированность ответов.

«5» - ответ демонстрирует глубокое понимание материала, логично изложен, сопровождается примерами.

«4» - ответ с небольшими неточностями, ошибками.

«3» - отсутствует логическая последовательность, пробелы в знаниях, нет примеров и умения использовать их на практике.

«2» - полностью не усвоил изученный материал

При оценивании *техники владения двигательными действиями*:

«5» - двигательное действие выполнено правильно, нужным способом;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна грубая, или несколько мелких ошибок.

«2» - при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трёх

Оценка *уровня физической подготовленности* (см. Нормативы).

Итоговая оценка выставляется в комплексе за все три компонента.

Учащиеся *подготовительной медицинской группы* должны оцениваться на общих основаниях, исключая противопоказанные им по состоянию здоровья виды.

Учащиеся *специальной медицинской группы* здоровья оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний» и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность доступными для них двигательными действиями.