

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «СОШ № 8 с
углубленным изучением
английского языка»
от «31» августа 2016 г № 144

Рабочая программа

по физической культуре

5-9 класс ФГОС
основного общего образования

уровень: базовый

срок реализации: 5 лет

Разработчики программы:

Куузик А.В., учитель физической культуры;

Миронова Т.В., учитель физической культуры.

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «30» августа 2016 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

«31» августа 2016 г.

2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебному предмету.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы основного общего образования и в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта 2010 года к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 8 с углубленным изучением английского языка на 2016-2017 учебный год (приказ директора от 15.04.2016 №79) и с учебно-календарным графиком учебно-календарным графиком (приказ директора от 15.04.2016 №78), рабочая программа 5-7 классы рассчитана на реализацию в течение 3 лет в количестве 306 часов (3 час в неделю) в условиях классно-урочной системы обучения.

Реализация рабочей программы обеспечена учебно-методическим комплектом авторов: М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова под ред. М.Я. Виленского. Физическая культура. 5 – 7 классы: М.: Просвещение, 2010 г включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях и утвержденном приказом директора «Об утверждении списка учебников, используемых в образовательном процессе в 2016-2017 учебном году» от 05.03.2016 № 48.

Программа направлена на реализацию следующих целей:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение поставленных целей связано с решением следующих задач:

- **содействие** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, о развитии волевых и нравственных представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- **воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

избранными видами спорта в свободное время, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- **продолжение** обучения и совершенствования базовых видов двигательных действий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 13 мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метании на дальность и на меткость: метать малый мяч с разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 8 м.

В лыжной подготовке: демонстрировать основные лыжные хода; преодолевать подъемы и спуски, демонстрировать способы торможения и повороты, строевые упражнения.

В акробатических упражнениях и упражнениях на спортивных снарядах: выполнять акробатическую комбинацию из 4-х элементов; кувырок (вперед, назад) в группировке, стойка на лопатках, перекат в упор присев, «мост» из положения, лежа;

опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок, прогнувшись; висы и упоры на низкой перекладине; упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.

В спортивных играх: (баскетбол) - выполнять специальные упражнения и тактические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча на месте; броски мяча в корзину; учебная игра по упрощенным правилам;

(мини-футбол) – выполнять специальные упражнения и тактические действия без мяча; ведение мяча; учебная игра по упрощенным правилам.

Двигательная способность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных двигательных способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-спортивной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдения правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную двигательную подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание курса физической культуры 5-9 класса

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечнососудистой системы и т.п.).

Льжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью. Акробатические упражнения и комбинации - кувырок вперед (назад) в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, перекаат вперед в упор присев.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги (полька, галоп), соскок прогнувшись.

Гимнастическая перекладина (низкая): висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), поднимание прямых ног в висе, смешанные висы.

Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись

Легкоатлетические упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «кроссовый»).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метания малого мяча: на дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте, в движении («переступанием»), при спусках «упором».

Подъемы «полуелочкой»; «елочкой» и торможение «плугом»; «упором», спуски в низкой и основной стойке

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (попрямой, «змейкой»); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, игра по упрощенным правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча по прямой, «змейкой»,

игра по упрощенным правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Третий дополнительный урок физической культуры является продолжением двух уроков физической культуры федерального компонента базисного учебного плана, с использованием соревновательно-игрового метода проведения урока.

Эффективность соревновательно-игрового метода в физическом воспитании выражается в активизации двигательной деятельности на уроках физической культуры за счёт подключения эмоций учащихся. Данный метод позволяет большинству физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевая монотонность занятия.

Использование соревновательно-игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, облегчающего освоение программного материала, то есть позволяет сконцентрировать внимание на главном двигательном действии за счёт вычленения ведущих элементов из изучаемого умения или навыка.

Планируемые результаты обучения

В результате освоения физической культуры учащиеся класса должны:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Распределение часов учебного предмета на ступень основного общего образования согласно содержанию примерной программы по физической культуре.

Примерная программа основного общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации по физической культуре		Распределение часов в рабочей программе по физической культуре а соответствии с УМК						Итого часов по рабочей программ
Тематический блок	Кол-во часов (если указано)	5 класс Кол-во часов	6 класс Кол-во часов	7 класс Кол-во часов	8 класс Кол-во часов	9 класс Кол-во часов		
Физкультурно-оздоровительная деятельность		24	24	24			72	
1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности		3	3	3			9	
2.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности		4	4	4			12	
3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью		17	17	17			51	
Спортивно-оздоровительная деятельность		78	78	81			237	
1.Знания о спортивной деятельности		2	2	2			6	

2.Способы спортивно-оздоровительной деятельности		2	2	2			6
3.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью		74	74	77			225
- акробатические упражнения и комбинации		4	4	4			12
- упражнения и комбинации на спортивных снарядах		4	4	4			12
- легкоатлетические упражнения		14	15	16			45
- упражнения лыжной подготовки		16	16	16			48
- спортивные игры		27	26	27			80
- развитие физических качеств		6	6	6			18
- упражнения культурно-этнической направленности		3	3	4			10
Итого		102	102	102			306

Тематическое планирование

Годовой план график распределения часов для 5 классов

Разделы программы	часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Содержательные линии:					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	24	5	5	5	9
1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	3		1	1	1
2.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	4	1	1		2
3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	17	4	3	4	6
Спортивно-оздоровительная деятельность	78	19	18	25	16
1.Знания о спортивной деятельности	2	1		1	
2.Способы спортивно-оздоровительной деятельности	2		1		1
3.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	74	18	18	24	17
- акробатические упражнения и комбинации	4		4		
- упражнения и комбинации на спортивных снарядах	4		4		

- легкоатлетические упражнения	14	8			6
- упражнения лыжной подготовки	16			16	
- спортивные игры	27	8	6	5	8
- развитие физических качеств	6	1	3	1	1
- упражнения культурно-этнической направленности	3	1		2	
Итого	102	24	23	30	25

Годовой план график распределения часов для 6 классов

Разделы программы	часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Содержательные линии:					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	24	5	5	5	9
1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	3		1	1	1
2.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	4	1	1		2
3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	17	4	3	4	6
Спортивно-оздоровительная деятельность	78	19	18	25	16
1.Знания о спортивной деятельности	2	1		1	
2.Способы спортивно-оздоровительной деятельности	2		1		1
3.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	74	18	17	24	15
- акробатические упражнения и комбинации	4		4		
- упражнения и комбинации на спортивных снарядах	4		4		
- легкоатлетические упражнения	15	8			7
- упражнения лыжной подготовки	16			16	
- спортивные игры	26	8	6	5	7
- развитие физических качеств	6	1	3	1	1
- упражнения культурно-этнической направленности	3	1		2	
Итого	102	24	23	30	25

Годовой план график распределения часов для 7 классов

Разделы программы	часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Содержательные линии:					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	24	5	5	5	9

1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	3		1	1	1
2.Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	4	1	1		2
3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	17	4	3	4	6
Спортивно-оздоровительная деятельность	81	19	19	25	18
1.Знания о спортивной деятельности	2	1		1	
2.Способы спортивно-оздоровительной деятельности	2		1		1
3.Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	77	18	18	24	17
- акробатические упражнения и комбинации	4		4		
- упражнения и комбинации на спортивных снарядах	4		4		
- легкоатлетические упражнения	16	8			8
- упражнения лыжной подготовки	16			16	
- спортивные игры	27	8	6	5	8
- развитие физических качеств	6	1	3	1	1
- упражнения культурно-этнической направленности	4	1	1	2	
Итого	102	24	24	30	24