Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №16 имени Героя Советского Союза В.А. Герасимова
городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено и принято на заседании методического объединения учителей основной школы	Проверено. Рекомендовано к утверждению	Утверждено к использованию в образовательном процессе Учреждения
Протокол №1 от 22.08.2016 г.	22.08.2016 г.	Приказ №199/ОД от 23.08.2016
	Зам. директора по УВР _____ О.Г. Мырксина	Директор ГБОУ ООШ №16 _____ О.В. Буртаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

5 – 9 класс

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесенными приказом от 31 декабря 2015г №1577), программы «Физическая культура. 5 – 9 классы» автора М.Я. Виленского, В.И.Ляха, ООП ООО и учебного плана ГБОУ ООШ № 16 г. Сызрани.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «Физическая культура. 5 – 9 класс» под редакцией Виленского М.Я., Ляха В.И.:

- М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландина, Н.Н.Назарова, Т.Н.Казакова, А.Н. Крайнов, З.В. Гребенщикова, Н.С. Алёшина, М.В. Маслов «Физическая культура 5 – 6 – 7 класс» - М., Просвещение;
- В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.В. Маслов, В.А. Соколкина «Физическая культура 8 – 9 классы» - М., Просвещение.

Физическая культура в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за пять лет обучения – 510 ч. Из них в 5 классе – 102 часа в год (3 часа в неделю); во 6 классе – 102 часа в год(3 часа в неделю); в 7 классе – 102 часа в год(3 часа в неделю); в 8 классе – 102 часа в год(3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа в год(3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение 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 России и человечества;
- 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;
- 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;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём 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 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;

- 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 организовывать 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.

Предметные результаты:

Предметные результаты освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре:

Выпускник научится	***Выпускник получит возможность научиться***
- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;	- овладению системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоению умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - умению организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать

Выпускник научится	*Выпускник получит возможность научиться*
- расширению 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; - формированию умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. - приобретать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - приобретать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; - приобретать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. - способности проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; - умению взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать	безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - умению организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; - способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами. - способности составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; умению проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

Выпускник научится	*Выпускник получит возможность научиться*
им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. - способности преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; - умению организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; - умению организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. - способности интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины; - умению определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; - способности отбирать физические упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности	

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

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

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.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием 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.

Спорт и 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 (физкультурной) 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 (подвижных перемен).

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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.

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); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. *Баскетбол*. Игры по правилам.

Волейбол. Игры по правилам.

Футбол. Игры по правилам.

Прикладно – ориентированная подготовка. Прикладноориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

Баскетбол. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Волейбол. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Футбол. Развитие выносливости, силы, быстроты.

Тематическое планирование.

5 класс

№ п/п	**Наименование темы (раздела)**	**Количество часов на изучение**
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика	20
3	Лыжная подготовка	20
4	Спортивные игры	28
5	Лёгкая атлетика	16
	Итого за год:	102

6 класс

№ п/п	**Наименование темы (раздела)**	**Количество часов на изучение**
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика	20
3	Лыжная подготовка	20
4	Спортивные игры	28
5	Лёгкая атлетика	16
	Итого за год:	102

7 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество Часов на изучение
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика	20
3	Лыжная подготовка	20
4	Спортивные игры	28
5	Лёгкая атлетика	16
	Итого за год:	102

8 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика	20
3	Лыжная подготовка	20
4	Спортивные игры	28
5	Лёгкая атлетика	16
	Итого за год:	102

9 класс

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов на изучение
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика	20
3	Лыжная подготовка	20
4	Спортивные игры	28
5	Лёгкая атлетика	16
	Итого за год:	102

C=RU, O=ГБОУ ООШ № 16 г. Сызрани, CN=Зорина Елена Дмитриевна, E=school16_szr@samara.edu.ru
00bb52c6c2de1772
2021-03-29 17:20:04