

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 145 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Рассмотрено
на заседании ШМО

*учителей
физической культуры*

МБОУ Школы №145

г. о. Самара

Михайлова Е.Р.

Протокол № 1

от «25» 08 2020 г.

Проверено

Сидорова В.В.

Зам. директора по УВР

« » 2020 г.

Утверждаю

Директор МБОУ Школы №14.

г.о. Самара

Колдеева А.Ю.

Приказ №

от « » 2020 г.

Рабочая программа по физической культуре

Уровень реализации рабочей программы 5-9

Уровень программы: базовый

Ориентированная на УМК

Составитель: Михайлова Е.Р.

г. Самара, 2020 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (5-9 классы) разработана на основе:

- ФГОС ООО,
- ООП ООО МБОУ Школы № 145 г.о. Самара,
- Программа разработана в соответствии с примерной программой и на основе *авторской программы В.И.Лях « Физическая культура» Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы Авторы: В.И.Лях: Издательство Москва «Просвещение», 2019 г.*
- Положения о рабочей программе МБОУ школы № 145 г.о. Самара.

Цель программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Цель физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физически упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам.
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся 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.

Главная задача учителя – не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни. Актуальность программы по созданию системы физкультурно-оздоровительной деятельности в школе заключается, прежде всего, в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный положительный эффект оздоровления учащихся.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Информация о количестве учебных часов

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения. В связи с учебным планом МБОУ Школы № 145 г.о. Самара, согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 5-9 классах выделяется 102 ч. (3ч. в неделю при 6-дневной учебной неделе; 2ч. в неделю, при 5-дневной учебной неделе и 1ч. за счет внеурочной деятельности). В 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.

1) Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

5 класс

- Осознание российской гражданской идентичности: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.

- Использование знаний по истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества.

- Основы гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

6 класс

- Чувство ответственности и долга перед Родиной.

- Основы гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

- Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов.

7 класс

- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение 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, роли и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

8 класс

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

- 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.

- Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

9 класс

- Чувство ответственности и долга перед Родиной.

- Принципы здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила 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.

2) **Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Класс	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
5 класс	<p>Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p>	<p>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.</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.</p>	<p>Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия.</p>
6 класс	<p>Целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно.</p> <p>Составление плана и последовательности действий.</p>	<p>Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>Организовывать учебное</p>	<p>Постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий.</p>

		сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.	
7 класс	<p>Планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата.</p> <p>Прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.</p>	<p>Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p> <p>Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.</p>	<p>Разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.</p>
8 класс	<p>Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата.</p> <p>Внесение изменений</p>	<p>Использовать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</p> <p>Осознанно понимать здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>

	в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами.	возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.	
9 класс	Оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы. Саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.	Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.	Владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

3) Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

5 класс

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.

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.

6 класс

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

7 класс

Выпускник научится:

- 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).

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

8 класс

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

9 класс

Выпускник научится:

- 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:

- Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
- Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

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 физкульт-пауз (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 5-9х классов (2 часа в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		5-9
1	<i>Базовая часть</i>	42
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	14
2	<i>Вариативная часть</i>	26
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	14
2.2	Кроссовая подготовка	12
	Итого	68

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 5-9х классов (3 часа в неделю)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		5-9
1	<i>Базовая часть</i>	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	<i>Вариативная часть</i>	39
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102