

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Ширинская основная школа №17

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
Л.А. Корнеева

Утверждаю:
Директор МБОУ
Ширинская ОШ №17
О.В. Лобкова
Приказ № 163 от «17» 09 2016 г.

**Рабочая программа
по предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

5-9 класс

**(5 класс - 3 часа, 6 класс – 3 часа, 7 класс – 3 часа,
8 класс – 3 часа, 9 класс – 3 часа)**

(основное общее образование)

Программа разработана
учителем физической культуры
Усовым В.Д.
Рассмотрено на заседании ШМО
учителей естественно-математического цикла
Протокол № 1 от «30» августа 2016 г.

с. Шира, 2016 г.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры в 5 – 9 классах

В результате освоения курса физической культуры основного общего образования выпускник овладеет следующими личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты

- демонстрирует российскую гражданскую идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему 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; демонстрирует ответственность и долг перед Родиной;
- демонстрирует ответственное отношение к учению, готовность и способность 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;
- имеет целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающему социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- проявляет 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 нем взаимопонимания;
- соблюдает социальные нормы, правила поведения с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- является носителем морального сознания и обладает компетентностью в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, проявляет осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- демонстрирует коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- проявляет эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; проявляет уважение к истории культуры народов мира, России, Хакасии.

Метапредметные результаты

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные 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:

- 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.
- 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.

Содержание учебного предмета.

Раздел	Темы
Основы знаний	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Цели и задачи олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культуры и спорта. Физическое развитие человека. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Адаптивная физическая культура. Профессионально прикладная физическая подготовка.
Лёгкая атлетика	Владение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением. Скоростной бег до 40 метров. Бег на результат 60 метров. Высокий старт от 30 до 40 метров . Скоростной бег до 60 метров. Низкий старт до 30 метров до 70 метров. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 метров. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 2000 метров. Владение техникой прыжка в высоту с различного разбега. Совершенствование прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие выносливости. Кросс по

	пересечённой местности. Бег с препятствиями. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Знания о физической культуре.
Гимнастика	Освоение строевых упражнений. Организующие команды и приёмы. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Овладение организаторскими способностями.
Спортивные игры	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передача мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной технике защиты. Освоение тактики игры. Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение прямого нападающего удара. Освоение тактики игры. Знание о спортивной игре. Овладение организаторскими умениями. Футбол. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Освоение техники ведения мяча. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
Кроссовая подготовка	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, полоса препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Кросс 1000 м на время. Кросс 1500 м. Кросс 2000 м и 3000 м.

Тематическое планирование.

Тема урока	Часы
5 класс	
Лёгкая атлетика	33
Кроссовая подготовка	18
Спортивные игры	35
Гимнастика	16
6 класс	
Лёгкая атлетика	33
Кроссовая подготовка	18
Спортивные игры	35
Гимнастика	16
7 класс	

Лёгкая атлетика	33
Кроссовая подготовка	18
Спортивные игры	35
Гимнастика	16
8 класс	
Лёгкая атлетика	33
Кроссовая подготовка	18
Спортивные игры	35
Гимнастика	16
9 класс	
Лёгкая атлетика	32
Кроссовая подготовка	17
Спортивные игры	34
Гимнастика	16