Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Малоархангельского района

«Архаровская основная общеобразовательная школа»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Принято  на заседании  педагогического совета  Протокол №  от |  |  | Утверждено  Директор МБОУ «Архаровская оош»  Приказ по школе № от  \_\_\_\_\_\_Талызина Т.С |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5-9 класс**

**Базовый уровень**

Составитель: учитель первой квалификационной категории Легонькова Т.Н.

с. Архарово

2019- 2020 учебный год

**Планируемые результаты освоения программы обучающимися**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету» Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее- частное- конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование 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.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Знания о физической культуре**

**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;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

* 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;
* -взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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, обеспечить их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

***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 знаний и формирования умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
* 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.

***Метапредметные результаты***характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе . согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
      ***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Физическая нагрузка и способы её дозирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивной комнаты и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой*.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).  
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;  
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики*.**

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка, лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке.  Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика*.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча, упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры***

      Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики****.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.  
            Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, соскок прогнувшись из стойки поперек.

                  Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии. Лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке*.*      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      ***Легкая атлетика****.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      ***Лыжные гонки.***Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Кроссовая подготовка**

Бег по пересечённой местности**.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу.

Техника безопасности при проведении соревнований.

***Спортивные игры.***

**Футбол (мини-футбол).** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Настольный теннис.** Мягкий горизонтальный хват ракетки. Игровая стойка теннисиста при игре атакующими ударами с одной из сторон, с обеих сторон, стойка при защитных действиях с использованием горизонтального хвата. Передвижения теннисиста бесшажным видом с переносом общего центра тяжести, прыжками с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Совершенствование удара слева и справа без вращения мяча. Удар слева и справа с верхним и нижним вращением мяча. Сочетание ударов слева и справа с верхним и нижним вращением мяча. Подача слева и справа с вращением мяча вверх. Подача слева и справа подрезкой мяча вниз. Отражение подач с верхним и нижним вращением. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими игроками. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Тренировочные игры на счёт из трёх партий. Игры один против двух соперников. Парная игра.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование тем** | **Класс** | | | | | **Основные виды учебной деятельности** | |
| **8** | **9** |  |  |  | |
| **Количество часов** | | | | |  | |
| **«Знания о физической культуре»** | **В процессе урока** | | | | |  | |
| История физической культуры | **1** | **1** |  |  | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  **Излагать** версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла.  **Рассказывать** о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. | |
| Базовые понятия физической культуры | **1** | **1** |  |  | **Характеризовать** базовыепонятия физической культуры , измерять индивидуальные показатели, приводить примеры изменения, сравнивать показатели физического развития.  Проводить самостоятельные занятия и планировать их в режиме учебного дня и недели. | |
| Физическая культура человека | **1** | **1** |  |  | **Объяснять** значение физических упражнений для человека. **Определять** главное и знать специфическое воздействие на организм. **Подбирать** индивидуально физические упражнения и их выполнять. **Определять** дозировку. **Руководствоваться** правилами безопасности. | |
| **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** | **В процессе урока** | | | | |  | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | **В процессе урока** | | | | | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой, требования безопасности, гигиенические правила**. Готовить** места занятий с учетом задач, содержания и форм организации.  **Характеризовать** оздоровительную гимнастику, физическую нагрузку. **Составлять** комплекс упражнений, конспукт занятия. | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | **В процессе урока** | | | | | **Характеризовать** самонаблюдение. **Измерять** и оформлять результаты измерений. **Выявлять** приросты и **проводить** анализ их динамики. **Регистрировать** показатели ЧСС. | |
| **«Физическое совершенствование»** | **66** | **66** |  |  |  | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **В процессе урока** | | | | | **Выполнять** упражнения и комплексы с различной оздоровительной направлен-ностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью** | **66** | **66** |  |  |  | |
| Гимнастика с основами акробатики | **15** | **15** |  |  | Четко **выполнять** строевые команды. **Описывать и выполнять** технику акробатических упражнений, ритмической гимнастики, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок и **составлять** комбинации из числа разученных упражнений. | |
| Легкая атлетика | **33** | **33** |  |  | **Описывать и демонстрировать**  технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, **осваивать** их самостоятельно, **выявлять и устранять** характерные ошибки в процессе освоения. **Анализировать** технику выполнения. | |
| Лыжные гонки | **15** | **15** |  |  | **Описывать и демонстрировать** технику выполнения лыжных ходов, технику спуска и подъема на горки, **осваивать** их самостоятельно, **выявлять и устранять** характерные ошибки в процессе освоения. | |
| Кроссовая подготовка | **5** | 5 |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | **Описывать и демонстрировать**  технику выполнения бега по пересечённой местности. | |
|  |  |  |  |  | **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | |
| Спортивные игры:  Футбол  Настольный теннис | Спортивная игра «настольный теннис» проводится на уроках кроссовой подготовки, «футбол на уроках лёгкой атлетики за 10 минут до конца урока. | | | | |  | |

**Распределение программного материала для 8 класса по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  четверть | I четверть  (часы) | II четверть  (часы) | III четверть  (часы) | IV четверть  (часы) | Всего (часы) |
| **Знания о физической культуре** | В процессе урока | | | | |
| **Способы физкультурной деятельности** | В процессе урока | | | |  |
| Легкая атлетика | 16 |  |  | 17 | 33 |
| Гимнастика с основами акробатики |  | 15 |  |  | 15 |
| Кроссовая подготовка |  |  |  | *5* | 5 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | В процессе уроков | | | |  |
| Лыжные гонки |  |  | *15* |  | 15 |
| Всего | **16** | **15** | **15** | **22** | **68** |

**Распределение программного материала для 9 класса по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  четверть | I четверть  (часы) | II четверть  (часы) | III четверть  (часы) | IV четверть  (часы) | Всего (часы) |
| **Знания о физической культуре** | В процессе урока | | | | |
| **Способы физкультурной деятельности** | В процессе урока | | | |  |
| Легкая атлетика | 16 |  |  | 17 | 33 |
| Гимнастика с основами акробатики |  | 15 |  |  | 15 |
| Кроссовая подготовка |  |  |  | *5* | 5 |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | В процессе уроков | | | |  |
| Лыжные гонки |  |  | *15* |  | 15 |
| Всего | **16** | **15** | **15** | **22** | **68** |