Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
МБОУ Кочкуровской СШ,
утвержденной приказом
от 31.08.2016 № 159
(новая редакция)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 классы
(ФГОС ООО)
УМК под редакцией М.Я.Виленского,В.И.Ляха

I Планируемые результаты учебного предмета

Личностные:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся 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. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные:

Регулятивные

Выпускник научится:

• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

• самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

• планировать пути достижения целей;

• устанавливать целевые приоритеты;

• уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;

• принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

• адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

• основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

• самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

• построению жизненных планов во временной перспективе;

• при планировании достижения целей самостоятельнои адекватно учитывать условия и средства их достижения;

• выделять альтернативные способы достижения целии выбирать наиболее эффективный способ;

• основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

• осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;

• адекватно оценивать объективную трудностькак меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

• адекватно оценивать свои возможности достиженияцели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

• основам саморегуляции эмоциональных состояний;

• прилагать волевые усилия и преодолевать трудностии препятствия на пути достижения целей.

<u>Коммуникативные</u>

Выпускник научится:

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

• устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

• аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

• задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

• осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

• адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

• организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

• осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

• работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

• основам коммуникативной рефлексии;

• использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

• отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

• учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;

• учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

• понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

• продуктивно разрешать конфликты на основе учётаинтересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместнойдеятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

• брать на себя инициативу в организации совместногодействия (деловое лидерство);

• оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

• осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;

• в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

• вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссиии аргументировать свою позицию, владеть монологическойи диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

• следовать морально-этическим и психологическимпринципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого,адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказыватьпомощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процесседостижения общей цели совместной деятельности;

• устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

• в совместной деятельности чётко формулироватьцели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные

Выпускник научится:

• основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

• обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;

• основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

• структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

Выпускник получит возможность научиться:

• основам рефлексивного чтения;

• ставить проблему, аргументировать её актуальность;

• выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;

• делать умозаключения (индуктивное и по аналогии)и выводы на основе аргументации.

Предметные:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• 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.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред-ставлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

IIСодержание учебного предмета

Раздел 1. Основы знаний (в процессе урока).

СтраницыисторииЗарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения.

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организмаЗдоровье и здоровый образ жизни.Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Раздел 2 Двигательные умения и навыки.

Легкая атлетика

Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места.. Низкий старт. Прыжки в длину с места. Техника низкого старта. Техника прыжка в длину с разбега отталкиванием. Низкий старт и стартовый разгон. Отталкивание, приземление в прыжках в длину. Бег на 60 м с низкого старта. Прыжки в

длину с разбега. Метание малого мяча на дальность: с места, с 3-х шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание мяча с шага на результат. Метание мяча с шага. Совершенствование техники метания мяча. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту способом "перешагивания". Бег с ускорением 30-40 метров. Бег в эстафете, челночный бег, кроссовая подготовка. Измерение результатов

Гимнастика

Строевые упражнения. Перестроение в колонны. Прыжок через гимнастического козла. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Лазанье по канату. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, повороты на 90^0. Упражнения с большими и малыми мячами. Опорные прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Баскетбол

Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры, стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача, мяча двумя руками на месте и в движении. Техника овладения мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте. Ведение мяча по прямой. Бросок мяча в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра в мини-баскетбол.

Волейбол

Техника безопасности при игре в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Стойка игрока. Элементы техники передвижения на площадке. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча с раасстояния3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

Техника безопасности при лыжной подготовке. Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный шаг. Одновременный двухшажный шаг. Скольжение с подседанием на опорной ноге, выпад с подседанием. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Скольжение с отталкиванием двумя палками. Свободное скольжение на обеих лыжах. Техника подъёмов на лыжах. Подъём на склоне "ёлочкой". Подъём на склоне "полуёлочкой". Торможение на лыжах техникой "плугом". Повороты на лыжах переступанием. Прохождение на дистанции на лыжах.

Раздел 3 Развитие двигательных способностей (в процессе урока).

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса.

Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости*Ловкость*

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомоторной ловкости.

Туризм

История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

III Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п\п	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	31
2	Гимнастика	21
3	Баскетбол	9
4	Волейбол	20
5	Лыжная подготовка	21
6	Интегрированный зачет*	
Итого		102

6 класс

№ п\п	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	31
2	Гимнастика	21
3	Баскетбол	9
4	Волейбол	20
5	Лыжная подготовка	21
6	Интегрированный зачет*	
Итого		102

7 класс

№ п\п	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	30
2	Гимнастика	21
3	Баскетбол	9
4	Волейбол	21
5	Лыжная подготовка	21
6	Интегрированный зачет*	
Итого		102

8 класс

№ п\п	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	30
2	Гимнастика	21
3	Баскетбол	9

4	Волейбол	21
5	Лыжная подготовка	21
6	Интегрированный зачет*	
Итого		102

9 класс

№ п\п	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	31
2	Гимнастика	21
3	Баскетбол	9
4	Волейбол	20
5	Лыжная подготовка	21
6	Интегрированный зачет*	
Итого		102

*****Допускается вариативность форм промежуточной аттестации в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.