

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа с. Верхнее Санчелеево
муниципального района Ставропольский Самарской области**

Согласовано

Протокол № 1 Методического Совета
от «30» августа 2018 г.



Ж.Ю.Дергунова

Утверждено

Директор ГБОУ ООШ с.
Верхнее Санчелеево
Приказ № 150 от «31» августа
2018 г.



Л.Б.Григорович



**Рабочая программа
по предмету**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основного общего образования

5-9 классы

Составитель:
учитель физической культуры
Долгова Н.Б.

2018

Планируемые результаты учебного предмета

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной, сущностный вклад каждой изучаемой программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с группой личностных результатов и раскрывают и детализируют основные направленности этих результатов. Оценка достижения этой группы планируемых результатов ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены в соответствии с подгруппами универсальных учебных действий, раскрывают и детализируют основные направленности метапредметных результатов.

Предметные результаты

5 класс

Обучающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
2. разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
3. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Ученик получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
3. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
4. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

6 класс

Обучающийся научится

1. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
3. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
4. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Ученик получит возможность научиться:

1. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
3. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
4. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
5. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

7 класс

Обучающийся научится

1. 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;
2. 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;
3. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
4. выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

1. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
3. 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;
4. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
5. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
6. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
7. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 класс

Обучающийся научится

1. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
2. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
3. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
4. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

Ученик получит возможность научиться:

1. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
2. 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;
3. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
4. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
5. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
6. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
7. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
8. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

9 класс

Обучающийся научится:

1. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
2. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
3. выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
4. выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

1. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
2. 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;

3. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
4. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
5. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
6. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре.

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийские движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.

2. 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.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Закаливание организма.

Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстанавливающий массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спорта

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)

Планирование занятий физической подготовки.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 состояние здоровья с помощью функциональных проб.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

3. 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).

4. Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча.

5. Лыжная подготовка.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

6. Спортивные и подвижные игры

Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы и выносливости, координации движений

Волейбол. Игра по правилам.

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре и спорта	4	4	4	4	4
2	Способы физкультурной деятельности	4	4	4	4	4
3	Гимнастика и акробатика	20	20	20	20	20
4	Легкая атлетика	28	28	28	27	28
5	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
6	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6

7	Спортивные игры «Баскетбол»	10	10	10	10	10
8	Спортивные игры «Волейбол»	8	10	10	10	10
9	Спортивные игры «Футбол»	6	4	6	5	4
Всего 102 часа						