

**Рабочая программа
основного общего образования по физической культуре, автор-составитель Клиз Л.В.,
учитель физической культуры**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 105 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения.

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели**: формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой, соответственно вытекают, следующие **задачи**:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

2. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни:

- 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;
- 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;
- 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.

3. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю при 34 учебных неделях.

4. Результаты изучения физкультуры

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 оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

5. Тематическое планирование учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и

включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Разделы и темы программного материала	5б класс	5в класс
Основы знаний о физкультурной деятельности.	2	2
Способы физкультурной деятельности.	3	3
Физическое совершенствование.	97	94
Лёгкая атлетика.	32	32
Гимнастика с основами акробатики.	20	20
Спортивные игры.	25	25
Лыжная подготовка.	20	20
Всего часов	102	102

6. Содержание курса

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание
- Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал –

вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов));

- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); *передача мяча* (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

- бадминтон: *овладение техникой передвижения* (стойка игрока, способы передвижения); *хват ракетки и упражнения* (хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи , перекидывание волана в парах); *подача* (высоко-далекая подача; короткая); удары (сверху сбоку, снизу сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху); *овладение игрой* (одиночные и парные игры до 5, 11, 21 очков);

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий);

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

КТП 5а класс

№ п/п	№ в теме	дата	Тема урока	примечания
Знания о физической культуре				
1	1	02.09.2016	Охрана труда №1. Организационно-методические требования на уроках ФК.	
Легкая атлетика				
2	2	06.09.2016	Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование)	
3	3	07.09.2016	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	
4	4	09.09.2016	Челночный бег.	
5	5	13.09.2016	Тестирование челночного бега 3x10м, спортивная игра «Футбол».	

6	6	14.09.2016	Тестирование бега на 60м с высокого старта.	
7	7	16.09.2016	Техника прыжка в длину с разбега.	
8	8	20.09.2016	Прыжки в длину с разбега на результат.	
9	9	21.09.2016	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	
10	10	23.09.2016	Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
11	11	27.09.2016	Техника метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	
12	12	28.09.2016	Тестирование метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	
13	13	30.09.2016	Кросс по пересечённой местности.	
14	14	04.10.2016	Бег в равномерном темпе 6мин.	
15	15	05.10.2016	Тестирование бега на 1000м.	
Знания о физической культуре.				
16	1	07.10.2016	Охрана труда №2. Баскетбол. Стойка баскетболиста, передвижение.	
Подвижные игры. (Баскетбол)				
17	2	11.10.2016	Передача и ловля мяча на месте и в парах.	
18-19	3-4	12.10.2016 14.10.2016	Передача и ловля мяча в парах в движении.	
20	5	18.10.2016	Передачи мяча в тройках на месте и в движении.	
21	6	19.10.2016	Ведение мяча на месте.	
22	7	21.10.2016	Ведение мяча в движении.	
23	8	25.10.2016	Ведение мяча с изменением направления. скорости и высоты отскока мяча в движении.	
24	9	26.10.2016	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места.	
25	10	28.10.2016	Сочетание приёмов: ловля, передача.	
Гимнастика с элементами акробатики				
26	1	08.11.2016	Охрана труда №3. Строевые упражнения.	
27	2	09.11.2016	Строевые упражнения. Тест.	
28-29	3	11.11.2016	Висы.	
	4	15.11.2016		
30	5	16.11.2016	Тестирование подтягивания в висе.	
31	6	18.11.2016	Тестирование отжиманий.	
32	7	22.11.2016	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	
33	8	23.11.2016	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
34	9	25.11.2016	Лазание по гимнастической скамейке.	
35	10	29.11.2016	Круговая тренировка.	
36-38	11	30.11.2016	Опорный прыжок.	
	12	02.12.2016		
	13	06.12.2016		
39	14	07.12.2016	Тестирование прыжка через вращающуюся скакалку за 1мин.	
40	15	09.12.2016	Кувырок назад.	
41	16	13.12.2016	Стойка на лопатках.	

42	17	14.12.2016	Мост из положения лёжа.	
43	18	16.12.2016	Тестирование наклона из положения сидя.	
44-46	19	20.12.2016	Лазание по канату в три приёма.	
	20	21.12.2016		
	21	23.12.2016		
Лыжная подготовка				
47	1	10.01.2017	Охрана труда №4. Строевые упражнения с лыжами в руках.	
48	2	11.01.2017	Ступающий скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	
49	3	13.01.2017	Ступающий скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	
50-52	4	17.01.2017	Попеременный двухшажный ход.	
	5	18.01.2017		
	6	20.01.2017		
53-55	7	24.01.2017	Одновременный бесшажный ход.	
	8	25.01.2017		
	9	27.01.2017		
56-57	10	31.01.2017	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	
	11	01.02.2017		
58-60	12	03.02.2017	Одновременный двухшажный ход.	
	13	07.02.2017		
	14	08.02.2017		
61	15	14.02.2017	Подъёмы на склон «полуёлочкой», «ёлочкой» спуск в основной стойке на лыжах.	
62	16	15.02.2017	Подъёмы на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	
63-64	17	17.02.2017	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	
	18	21.02.2017		
65	19	22.02.2017	Прохождение дистанции 3км на лыжах.	
66	20	28.02.2017	Контрольный урок по лыжной подготовке.	
Подвижные игры (Волейбол)				
67	1	01.03.2017	Охрана труда №3. Правила игры в волейбол. Стойки игрока.	
68	2	03.03.2017	Стойки игрока. Перемещение в стойке.	
69	3	07.03.2017	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	
70	4	10.03.2017	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	
71	5	14.03.2017	Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед.	
72	6	15.03.2017	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.	
73	7	17.03.2017	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.	
74	8	21.03.2017	Броски мяча через волейбольную сетку.	
75	9	22.03.2017	Передача мяча сверху через волейбольную сетку	

76	10	24.03.2017	Передача мяча сверху через волейбольную сетку	
77	11	04.04.2017	Нижняя прямая подача	
78	12	05.04.2017	Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар	
79	13	7. 04.2017	Прямой нападающий удар	
80	14	11.04.2017	Контрольный урок по волейболу	
Легкая атлетика				
81	1	12.04.2017	Бег в чередовании с ходьбой (смешанное передвижение)	
82	2	14.04.2017	Бег в равномерном темпе	
83	3	18.04.2017	Бег с преодолением препятствий	
84	4	19.04.2017	Бег по пересеченной местности	
85	5	21.04.2017	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	
86	6	25.04.2017	Бег на 1000 м.	
87	7	26.04.2017	Спринтерский бег. Бег с ускорением.	
88	8	28.04.2017	Бег с ускорением. Тестирование бега 30 м.	
89	9	2. 05.2017	Эстафетный бег	
90	10	03.05.2017	Эстафетный бег. Тестирование бега 60 м.	
91	11	5. 05.2017	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Прыжок в высоту	
92	12	10.05.2017	Прыжок в высоту	
93	13	12.05.2017	Прыжок в высоту, метание малого мяча	
94	14	1605.2017	Тестирование прыжка в высоту. Метание малого мяча	
95	15	17.05.2017	Тестирование метания малого мяча	
96	16	19.05.2017	Тестирование, прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега	
97	17	23.05.2017	Прыжок в длину с разбега	
98	18	24.05.2017	Подвижные и спортивные игры	
99	19	26.05.2017	резерв	