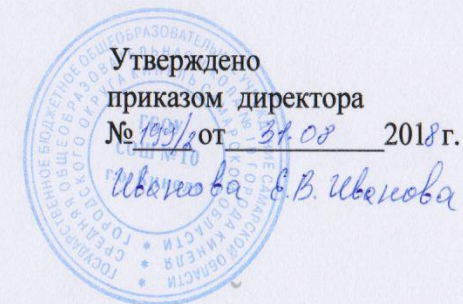


Принято
на заседании МО
протокол № 1
28 08 2018 г.

Проверено
зам директора по УВР
Шалухина
28 08 2018 г.



Рабочая программа основного общего образования по физической культуре

Уровень: базовый

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 классы базовый уровень

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов основной школы разработана на основе:

1. Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №1897 от 17.12.2010 года (в ред. от 31.12.2015);
2. Примерной образовательной программы основного общего образования (в ред. от 28.10.2015);
3. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №10 г.о.Кинель.
4. Учебного плана ГБОУ СОШ №10 г.о.Кинель
5. Рабочей программы «физическая культура» 5-9 классов В.И Ляхя, издательство, М.:Просвещение, 2015год.

Для реализации программного содержания используются:

- 1.Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений./ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.
- 2.Физическая культура. 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений./ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.
- 3.Физическая культура. 7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений./ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.
- 4.Физическая культура. 8 класс: учебник для общеобразовательных учреждений./ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2017.
- 5.Физическая культура. 9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений./ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2017.

Место учебного предмета в учебном плане

Класс	5	6	7	8	9	Итого
Кол-во часов в неделю	3	3	3	3	3	15
Кол-во часов в год	102	102	102	102	102	510

Функции рабочей программы

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и

гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Класс	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
5класс	начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и

	<p>развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;</p>	<p>плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств(силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).</p>
<p>6класс</p>	<p>начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении</p>	<p>выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p>
<p>7класс</p>	<p>режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;</p>	<p>выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);</p>
<p>8класс</p>	<p>узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>

<p>9класс</p>	<p>выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть баскетбол, волейбол футбол по правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять упражнения на лыжах.</p>
----------------------	--	--

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

класс	Название главы	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
-------	----------------	-----------------------------------	------------------------------------

5-9	Гимнастика с элементами акробатики.	урок физической культуры.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине, кувырки, стойки и перемещения
	Легкая атлетика	урок физической культуры	Разминка, направленная на развитие физических качеств и движений. Тестирование беговых дисциплин, прыжков и метания гранат
	волейбол.	урок физической культуры	Игра волейбол, подача мяча, перемещение по площадке, подача мяча сверху, прием мяча разными способами
	Лыжная подготовка	Урок физической культуры	Проверка лыжной формы, инвентаря; Изучения видов передвижения. Тестирование беговых дисциплин, спусков и подъемов.
	Баскетбол	Урок физической культуры	Разминка с мячом.

		культуры	Броски и ловля мяча различными способами, ведение и передачи на месте и в движении. Игра в баскетбол