

Рассмотрено
Руководитель МО
_____/Янбекова Л.С./
Протокол №1 от
«27» августа 2020г.

Согласовано
Заместитель
руководителя по УВР
МКОУ ООШ с. Мраково
_____/Муллабаева Г.Т./
«27» августа 2020г.

Утверждаю
директор МКОУ ООШ
с.Мраково_____/Романов С.Л/
Приказ №111 от
«28» августа 2020г.

**Роман
ов
Сергей
Леони
дович**

Подписан: Романов Сергей Леонидович
ПН: ИИН=211802912238,
СНИПС=02700682216,
E-mail: 2019@mail.ru, С=RU,
S=Россия/Республика Башкортостан, г.с.
Мраково, О=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.
МРАКОВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ГАБИРИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН, G=Сергей
Леонидович, SN=Романов,
OID.1.2.840.113548.1.9.0=1.2.643.3.61.1.1.
6.502710.3.4.2.1, CN=Романов Сергей
Леонидович
Описание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021-02-22 10:13
Файл Reader Версия: 9.7.2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО Физической культуре
Уровень основного (общего) образования
5-9 классы**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- составлена на основе авторской программы по УМК _В. И. Лях, А. А. Зданевич
- ООП ОО МКОУ ООШ с. Мраково

Учитель: Романова С.В.

2020г.

1. Планируемые результаты изучения учебного курса.

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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;
- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

Знания о физической культуре

Обучающийся 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся 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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся 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, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Основная группа
Подготовительная группа
Специальная группа

Повторение изученного в начальной школе материала.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Успехи отечественных спортсменов на современных Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Теория используется как 1-2 раза в месяц, так и 1 раз в неделю, в зависимости от погодных условий и занятости спортзала

Теоретические темы

1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма (Теория) с использованием ИТ
2. Физическая культура и Олимпийское движение (теория с использованием ИТ)

3. Техника игры (видео , презентации)
4. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.(теория)
5. . Терминология спортивных игр и техника владения мячом (теория с использованием ИТ)
6. Терминология тактики нападения и защиты в баскетболе(видео , презентации)
7. Познай себя (теория с презентацией)
8. Бросок мяча в движении (теория с ИТ)
9. Терминология тактики нападения и защиты в волейболе(теория с ИТ)
10. Страницы истории
- 11 ЗОЖ.
12. Связь физкультуры с другими предметами
Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих универсальных учебных действий (УУД):

личностные:

смыслообразование- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;

нравственно-этическое ориентация - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;

самоопределение - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

регулятивные:

целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;

планирование – составлять план и последовательность действий;

контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

коррекция – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

коммуникативные:

инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;

взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;

познавательные:

общеучебные – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

информационные - искать и выделять информацию из различных источников;
логические – устанавливать причинно-следственные связи.

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

5 класс

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	Знания о физической культуре	<i>в процессе занятий</i>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.	Физическое совершенствование:	70
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>в процессе занятий</i>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	70
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	8
3.2.2.	легкая атлетика	18
	Спортивные игры:	
	баскетбол	12
	волейбол	12
3.2.3.	Лыжная подготовка	20
	ИТОГО	70

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

6 класс

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	Знания о физической культуре	<i>в процессе занятий</i>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.	Физическое совершенствование:	70
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>в процессе занятий</i>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	70
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	8
3.2.2.	легкая атлетика	18
	Спортивные игры:	
	баскетбол	12
	волейбол	12
3.2.3.	Лыжная подготовка	20
	ИТОГО	70

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

7 класс

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	Знания о физической культуре	<i>в процессе занятий</i>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.	Физическое совершенствование:	70
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>в процессе занятий</i>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с	70

	общеразвивающей направленностью:	
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	8
3.2.2.	легкая атлетика	18
	Спортивные игры:	
	Баскетбол	12
	Волейбол	12
3.2.3.	Лыжная подготовка	20
	ИТОГО	70

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

8 класс

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	Знания о физической культуре	<i>в процессе занятий</i>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.	Физическое совершенствование:	70
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>в процессе занятий</i>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	70
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	8
3.2.2.	легкая атлетика	18
	Спортивные игры:	
	Баскетбол	12
	Волейбол	12
3.2.3.	Лыжная подготовка	20
	ИТОГО	70

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

9 класс

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	Знания о физической культуре	<i>в процессе занятий</i>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
3.	Физическое совершенствование:	68
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<i>в процессе занятий</i>
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	68
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	8
3.2.2.	легкая атлетика	18
	Спортивные игры:	
	баскетбол	12
	волейбол	12
3.2.3.	Лыжная подготовка	20
	ИТОГО	68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597578

Владелец Романов Сергей Леонидович

Действителен с 28.02.2023 по 28.02.2024