Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар средняя
общеобразовательная школа № 24
имени Тимофеева Федора Ивановича
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2020 года протокол № 1
Председатель _____ И.Н.Кукушкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее 5-9 класс
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 476

Учитель: Мерзлякова О.С., Кузнецова Т.С , Якушова А.Н., Павелкив И.П

Программа разработана на основе « Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич, (М.:«Просвещение», 2012), утвержденная Министерством образования РФ, в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минообразования РФ № 1089 от 09.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Минстерством образования к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2015-2016 учебный год, утвержденным Приказом МОиН РФ от 19.12.2012 г. № 1067 «Об утверждении Федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе, в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015-2016 учебный год.
- В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.
- Программ общеобразовательных учреждений. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.-64с». Часы из раздела «Лыжная подготовка» в количестве 21 час переданы в раздел «Кроссовая подготовка» в связи с организацией обучения сучетам природно-климатических условий Краснодарского края.

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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнования, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организационных навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

Содержание программы по физической культуры состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть - обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы в школе.

Учебный курс «Физическая культура» является комплексным курсам. Отбор содержания данной программы опирается на стандарты основного общего образования сучетам традиций изучения технологии в начальной школе. В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Учебный материал выстроен по тематическому принципу – он поделен на несколько крупных разделов, которые в свою очередь, подразделяется на несколько тем. Отбор содержания опирается на Федеральный государственный стандарт основного общего образования.

1. Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеобразовательной направленностью. Важнейшими требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического

развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

2. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 ч в неделю: в 5 классе – 75 ч, во 6 классе – 75 ч, в 7 классе – 75 ч, в 8 классе – 75 ч, в 9 классе – 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредмегных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящие многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессии и профессиональных предпочтений , с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развитию науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного , уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народом России и народом мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимание;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участи ев школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции сучетам региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЧС, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности и развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией,;

- умение оценивать правильность выполнение учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласование позиций и учеты интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознано использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий с соблюдением правил ТБ и профилактике травматизма; освоение умения оказывать ПМП при легких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умениям использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

5. Содержание учебного предмета.

<u>Знания о физической культуре:</u>

- история физической культуры;
- физическая культура (основные понятия), физическое развитие человека;
- физическая культура человека.

<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u>

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;
- оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование:

- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, плавание.

6. Тематическое планирование.

Таблица тематического распределения часов (5-6 класс).

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	**Базовая часть**	**75**	**75**
1.1	Основы знаний о физической культуре. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	-
1.6	Плавание	-	-
1.7	Кроссовая подготовка	-	18
2	**Вариативная часть**	**27**	**27**
2.1	Спортивные игры		12
2.2	Легкая атлетика		12
2.3	Гимнастика		3
	Итого	**102**	**102**

Таблица тематического распределения часов (7класс).

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	**Базовая часть**	**52**	**52**

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.4	Легкая атлетика	12	12
1.5	Лыжная подготовка	18	-
1.6	Плавание	-	-
1.7	Кроссовая подготовка	-	6
2	**Вариативная часть**	**16**	**16**
2.1	Спортивные игры		3
2.2	Легкая атлетика		9
2.3	Кроссовая подготовка		4

Таблица тематического распределения часов (8-9 класс).

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа
1	**Базовая часть**	**75**	**75**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	-
1.6	Плавание	-	-
1.7	Кроссовая подготовка	-	18
2	**Вариативная часть**	**27**	**27**
2.1	Спортивные игры		12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики		3
2.3	Элементы единоборств		6
2.4	Легкая атлетика		6
	Итого	**102**	**102**

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

- спортивные сооружения (спортивные залы и площадки);
- спортивное оборудования и инвентарь;
- технические средства обучения (средства ИКТ);
- цифровые и электронные образовательные ресурсы;

9. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Выпускник научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- ✓ характеризовать содержательные основы ЗОЖ, 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, развитие физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 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;
- ✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной , тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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, контролировать

особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- ✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой деятельности;
- ✓ выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;
- ✓ 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;
- ✓ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- ✓ вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамика 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;
- ✓ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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.

Список литературы.

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителейобщеобразоват. Учреждений/ В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.-128 с.
3. Физическая культура 5-7 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. под ред. М.Я. Виленского.-2-е изд. –М.: Просвещение, 2013.