Муниципальное образование город Краснодар

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

гимназия № 44

Земскова Наталья Владимировна

Подписано цифровой подписью: Земскова Наталья Владимировна
Дата: 2021.11.30 10:51:35 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 30.08.2021 года протокол № 1

Председатель _____ Н. В. Земскова

подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По _____физической культуре_____

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) основное общее образование,5-9 классы

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов_510___

Учитель __Трофименко Марина Юрьевна __

Программа разработана на основе

авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 классы», опубликованной в сборнике М.Я. Виленского, В.И. Ляха М.: Просвещение,2014 г

(указать программу/программы, издательство, год издания)

Программа разработана в соответствии и на основе ФГОС основного общего образования и основной образовательной программы МАОУ гимназии № 44 (протокол педсовета № 1 от 30.08.2021)

Данная рабочая программа интегрированного курса «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой В.И. Ляха. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 класс: пособие для учителей общеобразовательных учреждений , 2014»;

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных 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 настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- 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.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5-9 классы

Таблица распределения времени на виды программного материала по физической культуре

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов по авторской программе	Количество часов по рабочей программе					
			классы					всего
		5-9	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	
1	**Основы знаний**		**В процессе урока**					
		2 Двигательные умения и навыки						
2.1	Легкая атлетика	**-**	**36**	**36**	**36**	**45**	**45**	**198**
2.2	Гимнастика	**-**	**21**	**21**	**21**	**21**	**21**	**105**
2.3	Кроссовая подготовка	**-**	**15**	**15**	**15**	-	-	**45**
	Спортивные игры	**-**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**150**
2.4	Баскетбол	-	*6*	*6*	*6*	*6*	*6*	*30*
2.5	Волейбол	-	*17*	*17*	*17*	*17*	*17*	*85*
2.6	Гандбол	-	*7*	*7*	*7*	*7*	*7*	*35*
2.7	Элементы единоборств	-	-	-	-	**6**	**6**	**12**
2.7	Лыжная подготовка	-				-	-	-

2.8	Плавание					-	-	-
3	**Развитие двигательных способностей**		-	-	-			
	Всего часов		**102**	**102**	**102**	**102**	**102**	**510**

Раздел 1. Основы знаний

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. Физическая культура человека.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое

.Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Гимнастика с основами акробатики (21 час 5-9 классы)

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).

Легкая атлетика

(5-7 классы 36 часов, 8-9 классы 45 часов)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча**.**

Кроссовая подготовка (5-7 классы 15 часов) Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный бег до 15 минут, бег с препятствиями и бег и эстафеты на местности. Круговая тренировка.

Спортивные игры (5-9 классы 30 часов) Овладение организаторскими способностями. Рефераты и итоговые работы. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Баскетбол (5-9 классы 6 часов). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Волейбол (5-9 классы 17 часов). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Развитие выносливости, скоростных способностей.

Гандбол(5-9 классы 7 часов) Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения и бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты, тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Элементы единоборств.(8-9 классы 6 часов) Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

Раздел 3. Развитие двигательных способностей

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и фйзкульт-пауз (подвижных перемен).