

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5-8 классов разработана на основе ООП МБОУ «СШ №83».

Учебная программа для 5- 8 классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю. Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

В программе программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (модуль «Лыжная подготовка» и «Самбо» заменяется на «Кроссовую подготовку» и «Спортивные игры»). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола, волейбола, футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5-8 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся».

При этом модуль программного материала «Лыжная подготовка» - заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Спортивные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в модулях «Легкая атлетика», «Спортивные игры».

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня;

способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Цели учебной программы.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной - рекреационной направленностью.

Задачи учебной программы.

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса « Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качества, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешить конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического) , о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное) , о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д) ;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.) ,показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1 четверть

Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко

характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью

Регулятивные: планирование – применять установленные правила в планировании способа решения задачи.

Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.

Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью

Регулятивные: определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат.

Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.

Коммуникативные: формулировать свои затруднения

Регулятивные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Познавательные: Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного отношения к учению.

Коммуникативные: Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог

Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения задачи.

Познавательные: контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.

Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью

Регулятивные: применять установленные правила в планировании способа решения.

Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать

познавательную цель.

Коммуникативные: определять общую цель и пути ее достижения;

формулировать собственное мнение и позицию

Регулятивные: использовать установленные правила в контроле способа решения.

Познавательные:

ставить и формулировать проблемы.

Коммуникативные: договариваться о распределении ролей в совместной деятельности

Регулятивные: использовать установленные правила в контроле способа решения.

Познавательные: ставить и формулировать проблемы.

Коммуникативные: договариваться о распределении ролей в совместной деятельности

2 четверть

Регулятивные: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.

Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задачи.

Коммуникативные: проявлять активность во взаимодействии для решения задач

Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу.

Познавательные: использовать общиеприемы решения задач.

Коммуникативные: ставить вопросы и обращаться за помощью

Регулятивные: использовать речь для регуляции своего действия.

Познавательные: применять правила и пользоваться инструкциями.

Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии

Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

Коммуникативные: слушать собеседника, формулировать свои затруднения

Регулятивные: формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний.

Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

Коммуникативные: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог

Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.

Познавательные: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала.

Коммуникативные: определять общую цель

Регулятивные: различать способ и результат действия.

Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения .

Коммуникативные: Навыки сотрудничества в разных ситуациях

собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников. Готовность и способность к саморазвитию. Навыки сотрудничества в разных ситуациях ,создавать ход деятельности при решении проблем.

Регулятивные: вносить корректизы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.

Познавательные: ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

Коммуникативные: обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог. Готовность и способность к саморазвитию. Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга. Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

Регулятивные: формулировать учебные задачи; вносить изменения в план действия.

Познавательные: Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

Коммуникативные: задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение определять, где применяются действия с мячом; формулировать и решать проблемы.

Регулятивные: вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.

Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.

Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное

решение.

Регулятивные: вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок .Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение.

Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.

Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения. Навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение находить правильное решение.

Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

Навыки сотрудничества в разных ситуациях

Регулятивные: вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Познавательные: ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.

Коммуникативные: формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения Навыки сотрудничества в разных ситуациях

Навыки сотрудничества в разных ситуациях.

4 четверть

Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения.

Познавательные: ставить и формулировать проблемы.

Коммуникативные: задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия

Регулятивные: выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения

Познавательные: ставить и формулировать проблемы.

Коммуникативные: задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия

Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу.

Познавательные: самостоятельно выделять познавательную цель.

Коммуникативные: вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение.

Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу.

Познавательные: самостоятельно выделять познавательную цель.

Коммуникативные: вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение

Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу.

Познавательные: самостоятельно выделять познавательную цель.

Коммуникативные: вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение.

Регулятивные: предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

Познавательные: анализ информации.

Коммуникативные: задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.

Планируемые результаты:**Знания о физической культуре****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 здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности**Выпускник 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 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. Выпускник 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 движений);
- 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 передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться:
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.