Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Ильинская основная общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»**  на заседании педагогического совета  МОУ «Ильинская ООШ»  Протокол № 1 от 28.08.2019 | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор МОУ «Ильинская ООШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Ю. Соболева  Приказ № 16 от 30.08.2019 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**

**5-9 КЛАСС**

Составитель: Михайлова Любовь Викторовна

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Примерной программы по физкультуре для основного общего образования, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2010).

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

1. **Планируемые результаты освоения курса**

**Предметные результаты:**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры;
* характеризовать основы здорового образа жизни;
* определять базовые понятия и термины физической культуры;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей организма;
* Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных 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;
* Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
* Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;
* Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;
* Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;
* Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контроль | Воз­ | Уровень | | | | | |
| п/п | способности | ноеупраж- | раст, |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |
|  |  |  | лет |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост­ | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  | ные |  | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  |  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6Д | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координа- | Челноч- | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|  | ционные | ный бег | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | 3X10 м, с | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скорост- | Прыжки в | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
|  | но- | длину с | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  | силовые | места, см | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносли- | 6-минутный | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
|  | вость | бег, м | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
|  |  |  | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
|  |  |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|  |  |  | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон | 11 | 2 и ниже | 6-8 6- | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
|  |  | вперед из | 12 | 2 | 8 5-7 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
|  |  | положения | 13 | 2 | 7-9 8- | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
|  |  | сидя, см | 14 | 3 | 10 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  |  | 15 | 4 |  | 12 | 7 | 12—14 | 20 |
|  | Силовые | Подтягива | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше |  |  |  |
|  |  | ние: на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз | 12  13  14  15  11  12  13  14  15 | 1  1  2  3 | 4-6  5-6  6-7  7-8 | 7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ а направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:***владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:***способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:***способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1. **.Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | тема | Характеристика деятельности обучающихся |
| 1 | **Знания о физической культуре** | Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.  Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них  Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.  Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.  Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях  Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.  Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.  Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| 2 | **Способы двигательной деятельности** | Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.  Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты. |
| **Физическое совершенствование** | | |
| 3 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ний в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий. |
| 4 | **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**  Гимнастика с основами акробатики | Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.  Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упр-ний. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.  Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение. |
| 5 | Лёгкая атлетика | Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упр-ний, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её .  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.  Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол, футбол) | Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.  Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха |
| 7 | Волейбол | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.  Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.  Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха |
| 8 | Лыжная подготовка | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха |
| 9. | **Прикладно-ориентированная подготовка** | Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.  Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку .  Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. |
| 10. | **Упражнения общеразвивающей направленности** (ОФП) | Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу |

1. **Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **2** | **Способы двигательной деятельности( в течении урока)** |  |  |  |  |  |
| **3** | **Физическое совершенствование:** |  |  |  |  |  |
| **4** | **Гимнастика** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| **5** | **Легкая атлетика** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| **6** | **Спортивные игры** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| **7** | **Лыжная подготовка** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
| **8** | **Прикладно-ориентированная подготовка(в течении урока)** |  |  |  |  |  |
| **9** | **Упражнения общеразвивающей направленности( на уроке)** |  |  |  |  |  |
|  | **Всего** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** |
|  | **Итого** | **340 часов** | | | | |