|  |  |
| --- | --- |
| Принято методическим советом МОУ «Лицей №11 им Т.И. Александровой»  Протокол № 1  от 30 августа 2018 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор лицея  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Андреева  « 31 »августа 2018 г. |
| Обсуждено и согласовано на МО учителей физкультуры  Протокол № 1  От 29 августа 2018 г.  . |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету Физическая культура для 5- 9 класса**

**на 2018 – 2019 учебный год**

Составитель:

Дудин А.А,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории;

Йошкар-Ола

2018 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По Физической культуре**

**5-9 классы**

**Количество часов 105**

Программа соответствует ФГОС и разработана на основе Примерной рабочей программы «Физическая культура» в соответствии федерального стандарта образования 5-9 классы В.И. Лях. Изд-во «Просвещение», 2014г.

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2014 г. и авторской программы Лях В.И, Виленский М.Я. «Рабочие программы физическая культура 5- 9 классы». – М.: Просвещение, 2014 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (для 5-7 классов (под редакцией М.Я. Виленского), и для 8-9 классов (автор В.И. Лях).

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

**2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков и отдельными часами.

**3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Программный материал представлен следующими разделами:

***1. «Знания о физической культуре»:***

история физической культуры

физическая культура (основные понятия)

физическая культура человека

***2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:***

организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

оценка эффективности занятий физической культурой

***3. «Физическое совершенствование»:***

физкультурно-оздоровительная деятельность

спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно - ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

***В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.***

***Новизна***рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников 5-9 классов стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

развивающее обучение;

информационно- коммуникативные;

личностно-ориентированное;

игровые;

здоровьесберегающие.

**4. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам**

**освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

**Личностные результаты:**

воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и

долга перед Родиной;

формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;

формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к

саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности.

формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;

формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;

формировать коммуникативную компетентность в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми

старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

**Метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать

наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;

умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;

владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их

использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической

культурой и спортом;

умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных

технологий для получения знаний о физической культуре.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

***В области физической культуры:***

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

**5 -9 класс**

**История физической культуры**

Развитие туризма в России и Республике Марий Эл. Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионального – прикладная физическая подготовка.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу),

баскетболу, (мини-баскетболу), волейболу.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Восстановительный массаж, основы самомассажа.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**5 - 9 классы**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

**Физическое совершенствование**

**5-9 классы**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, (физкультминуток), элементырелаксации и аутотренинга.  
Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки.  
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.Основы туристской подготовки.  
Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы.

построение и перестроение на месте;

перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; передвижение в колонне с изменением длины шага.

***Акробатические упражнения и комбинации.***

акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

-назад в упор присев;

из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

***Ритмическая гимнастика (девочки).***

стилизованные общеразвивающие упражнения.

***Опорные прыжки.***

прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой

на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).***

висы согнувшись, висы

**Лёгкая атлетика.**

***Беговые упражнения:***

бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

высокий старт;

бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

кроссовый бег; бег на 1000м.

варианты челночного бега 3х10 м.

***Прыжковые упражнения:***

прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

***Метание малого мяча:***

метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры.**

***Баскетбол:***

Специальная подготовка:

стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком;

повороты без мяча и с мячом;

комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

передача мяча одной рукой от плеча на месте;

передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

штрафной бросок; броски в кольцо;

вырывание и выбивание мяча;

игра по правилам.

действия нападающего против нескольких защитников;

***Волейбол.***

Специальная подготовка:

стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

прием и передача мяча сверху двумя руками;

нижняя прямая подача;

прием мяча после подачи;

игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

***Футбол***

Специальная подготовка:

*передача мяча;*

стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных

положений;

удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

удары по мячу серединой подъема стопы;

остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

остановка мяча подошвой

ведение мяча по прямой;

удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;

игра головой;

использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

**Прикладно - ориентированная подготовка.**

передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

приземление на точность и сохранение равновесия;

преодоление полос препятствий.

**Общефизическая подготовка:**

физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

**Гимнастика с основами акробатики:**

***Развитие гибкости***

наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

***Развитие координации движений***

преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

прыжки на точность отталкивания и приземления.

***Развитие силы***

подтягивание в висе и отжимание в упоре;

подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

метание набивного мяча из различных исходных положений;

комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика:**

***Развитие выносливости***

бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

***Развитие силы***

прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

запрыгивание с последующим спрыгиванием;

комплексы упражнений с набивными мячами.

***Развитие быстроты***

бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

прыжки через скакалку в максимальном темпе;

подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Примерное распределение программного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Основы знаний о физической культуре**(История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | в процессе урока | в процессе урока | в процессе урока | в процессе урока | в процессе урока |
| **Способы физкультурной деятельности** | | | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| **Физическое совершенствование** | | | | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | В процессе урока | | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| Легкая атлетика | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Гимнастика с основами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Кроссовая подготовка | 14 | 14 | 12 | 12 | 16 |
| Спортивные игры  - баскетбол  - волейбол  - мини-футбол  - гандбол | 30  (15)  (15) | 30  (15)  (15) | 30  (15)  (15) | 30  (15)  (15) | 30  (15)  (15) |
| **Всего часов** | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

**Плавание и лыжи не проводятся по причине отсутствия плавательного бассейна, отсутствие лыжной базы. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:**

Легкая атлетика: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Раздел «Лыжная подготовка» заменена на «Кроссовую подготовку»

Спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола и волейбола.

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

**Обучающиеся научатся:**

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;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 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, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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 в прыжках (в длину и высоту);

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся 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 физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне».