Приложение 1.18. к Основной образовательной программе основного общего образования МБОУ Школа № 26, утвержденной приказом от 02.07.2015 № 309п
(с изменениями от 26.04.2016)

Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897, и является приложением к Образовательной программе основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 26», утвержденной приказом МБОУ Школа № 26 от 02 июля 2015 г. № 309п. В основе рабочей программы лежит программа Физическая культура. А.П.Матвеева 5-9 классы издательства Просвещение. Программа включает следующие разделы: пояснительную записку, планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, межпредметные и предметные), содержание учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в 5,6,7,8 классах и 102 часа в 9 классе в год. Содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка, заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и футболу.

Целью школьного образования в области физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а также использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с целью физкультурного образования программы последовательно решаются **основные задачи физического воспитания:**

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- формирование знаний по физической культуре и спорту;
- обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, воспитание качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты проявляются в:

- - в активном включении в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- - владение способами организации и проведения разнообразных форм и 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 использование в различной спортивной деятельности.
- - проявлении положительных качеств личности и управлении своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- - проявлении дисциплинированности, трудолюбии и упорстве в достижении поставленных целей;
- - усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физ.культуре являются следующие умения:

- - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- - конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества;

- - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять спокойствие и сдержанность;
- - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт двигательной деятельности и проявляются в умении:

- - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ф.к.;
- - излагать факты истории физической культуры, знания о физической культуре и здоровье как факторов полноценного всестороннего развития личности;
- - организовывать и проводить занятия по физ.культуре с разной целевой направленностью;
- - проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- - характеризовать физическую нагрузку по показателю ЧСС, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств,
- -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,
- - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров	9,2 с	10,2 с
Силовые	Прыжок в длину с места	180 см	165 см
	Лазание по канату на расстояние 6м	12с	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине	-	18 раз
Выносливость	Бег 2000 м	8,50 мин	10,20 мин
Координация	Последовательное выполнение 5 кувырков	10,0 с	14,0 с
	Броски малого мяча в мишень	12 м	10 м

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Физические способности	Тест	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6.3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		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	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		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
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		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
Выносли-вость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 1350 1400 1450 1500	700 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 1150 1200 1250 1300
Гибкость	Наклон вперёд из положе-ния сидя, см	11 12 13 14 15	2 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 10 9 11 12	4 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 16 18 20 20
Силовые	Подтяги-вание: на высокой перекла-дине (мал); на низкой перекла-дине (дев)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10	4 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 20 19 17 16

СОДЕРЖАНИЕ

5-7 класс 3 ч в неделю

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. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Развитие выносливости. Развитие скоростно- силовых способностей. Развитие скоростных способностей.

Гимнастика

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) **.** Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Упражнения и комбинации на шведской стенке. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.

Баскетбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники зашиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение техники приёма и передач мяча 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. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой Овладение организаторскими умениями.

Футбол Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ударов по мячу и остановок мяча Овладение техникой ударов по воротам Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Освоение тактики игры Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

8—9 классы 3 ч в неделю

Теоретические знания .

Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Спортивные игры. Баскетбол .

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники зашиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Футбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. 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. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.

Гимнастика.

Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение опорных прыжков. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре.

Лёгкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 11 – 15 ЛЕТ

Физические способности	Тест	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6.3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		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	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		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
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		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
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
		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
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине (мал); на низкой перекладине (дев)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Вид программного материала	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
	5 класс	**6 класс**	**7 класс**	**8 класс**	**9класс**
Базовая часть	**78**	**78**	**78**	**78**	**75**
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18

Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21	18
Вариативная часть	**27**	**27**	**27**	**27**	**27**
Спортивные игры (баскетбол)	13	13	13	13	15
Спортивные игры (футбол)	14	12	14	14	12
ИТОГО	**105**	**105**	**105**	**105**	**102**