

РАССМОТРЕНА

методическим объединением
учителей физической
культуры

(протокол от 27.08.2020 № 1)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МАОУ «СШ № 40»
им. Г.К. Жукова,

(протокол от 28.08.2020 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАОУ «СШ № 40»
им. Г.К. Жукова
от 28.08.2020 № 86

Директор МАОУ «СШ № 40»
им. Г.К. Жукова
_____ М.Д. Сунозов
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)

5-9 классы (ОБЗ)

Разработчик:

Рожнова И.С., учитель физической культуры,
соответствие занимаемой должности

г. Хабаровск, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

–Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации;

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

–СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях»;

- Учебный план образовательной программы МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова;

- Календарный учебный график образовательной программы МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова;

- Устав МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова (ред. 03.12.2019), изменения и дополнения к уставу МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова (ред. 03.04.2020);

- Локальный нормативный акт МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова «Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов, рабочих программах дополнительного образования».

Рабочая программа соответствует федеральному компоненту основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», и учебному плану школы.

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития детей с задержкой психического развития, он предлагается в том же объеме, но оценивание учащихся происходит в более щадящем режиме.

Программа рассчитана на 102 учебных часа, 3 часа в неделю.

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;

- формирование мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа ориентирована на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных

параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий и качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для изучения теоретических сведений выделяется время в процессе урока в каждой четверти.

Программный материал строится на базе ранее изученного, но усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов. В планировании отсутствует материал по лыжной подготовке и плаванию, по причине слабой материально-технической оснащенности школы для проведения уроков по данному разделу программы. Из раздела «Гимнастика» по той же причине исключены опорные прыжки и упражнения на гимнастическом бревне, брусьях. Часы, отведенные программой на прохождение данного материала, добавлены в раздел «Спортивные игры» и распределены на баскетбол, волейбол, футбол, «Русская лапта».

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, направлено воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной направленности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы

Основы истории и развития физической культуры, олимпийского движения. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.

Приемы закаливания и способы самоконтроля

Виды закаливания, дозировка, принципы. Приемы самоконтроля физических нагрузок.

Спортивные игры (70 часов)

Баскетбол (23 часов)

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол 5-7 кл-(23 ч). 8кл-(30ч).9кл-(27ч).

Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на место и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол 5-7-(12 ч). 8-9-(9ч)

Техника безопасности при занятиях футболом. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игра по упрощенным правилам.

«Русская лапта» 5-7кл-(12 ч).8-9кл-(10ч)

Техника безопасности при занятиях «Русской лаптой». Терминология игры «Русская лапта». История игры. Правила игры. Освоение техники подачи и ударов по мячу. Ловля мяча с лета. Осаливание. Перебежки. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Игра по правилам. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях «Русской лаптой».

Гимнастика с элементами акробатики 5-7кл -(14ч).8-9кл(10ч)

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание посильной первой помощи при травмах.

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. На развитие гибкости общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Самостоятельные занятия. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика 5-7кл- (18ч).8-9кл(20ч)

Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Бег на 1000 м. Овладение техникой прыжка в длину с места. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. На овладение организаторскими способностями – измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов.

Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля и гигиены при занятиях легкой атлетикой.

Формы и средства контроля

Контроль осуществляется на уроках физической культуры в виде тестирования.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

№ п/п	Наименование тем	Класс					Основные виды учебной деятельности
		5	6	7	8	9	
		Количество часов					
1.	«Знания о физической культуре»	3	3	3	3	3	
		В процессе урока					
	«История физической культуры»	1	1	1	1	1	<p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p>

	«Физическая культура (основные понятия)»	1	1	1	1	1	Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.
	«Физическая культура человека»	1	1	1	1	1	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	3	3	3	3	3	В процессе урока
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	2	2	2	1	1	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1	1	1	2	2	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять простоты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью

							занятий физической культурой
3.	«Физическое совершенствование»	102	102	102	102	99	
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	4	4	4	4	4	Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
		В процессе урока					
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»	102	102	102	102	99	
	«Гимнастика с основами акробатики»	14	14	14	10	10	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	«Легкая атлетика»	18	18	18	20	20	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	«Спортивные игры»	70	70	70	72	69	
	- баскетбол	23	23	23	23	23	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно,

							выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- волейбол (пионербол)	23	23	23	30	27	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- футбол	12	12	12	9	9	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	-Русская лапта	12	12	12	10	10	Организовывать совместные занятия Русской лаптой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.3.	«Прикладно-ориентированная подготовка»	4	4	4	4	4	
		В процессе урока					
	«Прикладно-ориентированные упражнения»	4	4	4	4	4	Организовывать совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением

Бег 30 м, сек	11	6.2 и выше	5.9 - 5.5	5.2 и ниже	6.4 и выше	6.1-5.7	5.2 и ниже
	12	6.0 и выше	5.7 – 5.3	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.1 – 5.7	5.4 и ниже
	13	6.0 и выше	5.6 – 5.2	4.8 и ниже	6.2 и выше	5.9 – 5.7	5.4 и ниже
	14	5.6 и выше	5.4 – 5.0	4.6 и ниже	6.0 и выше	5.7 – 5.3	5.0 и ниже
	15	5.4 и выше	5.1 – 4.7	4.4 и ниже	5.9 и выше	5.6 – 5.4	5.1 и ниже
Прыжок в длину с места, см	11	151 и ниже	157 – 167	173 и	144 и ниже	149 – 157	162 и выше
	12	158 и ниже	166 – 178	выше	146 и ниже	155 – 170	179 и выше
	13	163 и ниже	169 – 179	186 и	149 и ниже	156 – 168	175 и выше
	14	180 и ниже	187 – 199	выше	154 и ниже	163 – 179	188 и выше
	15	181 и ниже	192 – 212	185 и выше 206 и выше 223 и выше	147 и ниже	158 – 176	187 и выше
Подтягива ние на переклади не, раз	11	1 и ниже	3 – 5	7 и выше	6 и ниже	9 – 11	14 и выше
	12	1 и ниже	4 – 5	8 и выше	8 и ниже	12 – 18	22 и выше
	13	1 и ниже	3 – 5	8 и выше	8 и ниже	11 – 15	18 и выше
	14	2 и ниже	5 – 7	10 и выше	6 и ниже	10 – 15	18 и выше
	15	3 и ниже	6 – 8	11 и выше	7 и ниже	11 – 14	18 и выше
Бег 1000 м, сек	11	5.55 и	5.50 –	4.30 и	7.00 и	6.55 –	5.00 и ниже
	12	выше	4.40	ниже	выше	5.10	4.45 и ниже
	13	5.45 и	5.40 –	4.20 и	6.50 и	6.40 –	4.35 и ниже
	14	выше	4.35	ниже	выше	4.50	4.27 и ниже
	15	5.35 и	5.30 –	4.00 и	6.40 и	6.30 –	4.19 и ниже
		выше	4.25	ниже	выше	4.40	
		5.25 и	5.20 –	3.45 и	6.30 и	6.20 –	
		выше	4.20	ниже	выше	4.30	
		5.15 и	5.00 –	3.35 и	6.14 и	6.00 –	
		выше	4.10	ниже	выше	4.25	

Учебно-методические средства обучения

- Журнал «Физическая культура в школе»
- Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. – М.: Просвещение, 2011.
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. 8-е издание. М.: «Просвещение», 2011.
- Матвеев А.П., Физическая культура 9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. 4-е издание М.: «Просвещение», 2011.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998.
- Программы общеобразовательных учреждений основная школа, средняя (полная) школа по физической культуре автор-составитель А.П.Матвеев, 5-11 классы (М., Просвещение, 2008);
- Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в V-VII классах: метод.пособие для учителей физ.культуры, руководителей спорт.секций, студентов физкультурных специальностей вузов / Л.Г.Швайко.- Минск: Адукацыя і выхаванне, 2008. – 112 с. : ил.