

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

**Комитет по образованию администрации Вологодского
муниципального округа**

МБОУ ВМО «Куркинский центр образования»

РАССМОТРЕНО

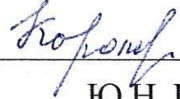
Педагогический совет

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УМР


Ю.Н. Королева
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ВМО

«Куркинский центр
образования»


Т.А. Фалалеева
Приказ № 96
от «01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 5-9 КЛАСС**

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы преподавания предмета

Рабочая программа курса «Физическая культура» в 5-9 классах составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897);
2. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе общеобразовательных учреждений;
3. Примерной образовательной программы основного общего образования
4. Основной общеобразовательной программы основного общего образования ОУ;
5. Программы «Физическая культура. 1–11 классы / авт.-сост. В.И. Лях 2011.
6. Учебного плана МБОУ ВМО «Курицкий центр образования» на текущий учебный год.

Вклад учебного предмета в общее образование

Курс учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования реализует познавательную и социокультурную цели. Изучение физической культуры дает возможность развития необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки в других предметных областях.

Общие цели учебного предмета, задачи курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Место учебного курса в учебном плане

На преподавании учебного предмета «Физическая культура» учебным планом МБОУ ВМР «Куркинский центр образования» предусмотрено 442 часов в год 5 - 9 классах. Рабочая программа рассчитана на 102 часа в 6, 8, 9 классах в год (34 учебных недели) из расчета 3 часа в неделю и на 68 часов в год в 5, 7 классах 2 часа в неделю.

2. Планируемые результаты (на уровень обучения)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету "Физическая культура" на уровне основного общего образования оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа "общие-частое-конкретное", и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

1) 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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- Способность активно включаться в совместные культурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- Умение проводить туристские 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.

4) в области эстетической культуры:

- Красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- Умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

6) 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, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Межпредметность - это современный принцип обучения, который влияет на отбор и структуру учебного материала целого ряда предметов, усиливая системность знаний учащихся, активизирует методы обучения, ориентирует на применение комплексных форм организации обучения, обеспечивая единство учебно-воспитательного процесса.

Обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно-силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняют теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

Связывая преподавание с историей, реализуется принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей.

Без знаний информатики, учащиеся не могут создавать свои работы на компьютере (презентации, проекты, буклеты).

Полезно показать взаимосвязь биологии

Важно раскрыть учащимся анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности (физические упражнения, физическая работа). Не усложняя материал учебного предмета, преподаватель биологии должен формировать интерес к физической культуре, и наоборот, физическая культура должна формировать интерес к физиологии.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;

- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- Умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного предмета

Раздел "Знания о физической культуре"

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека.

Раздел "Способы двигательной (физкультурной) деятельности"

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел "Физическое совершенствование"

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

1) Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

Висы и упоры.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

2) Легкая атлетика.

Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

3) Лыжные гонки.

Техника передвижений на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

4) спортивные игры.

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Форма промежуточного контроля – сдача контрольных нормативов (К.Н.)

4. Календарно-тематическое планирование.

Распределение рабочего времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю в 5-9 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
2	Подвижные и спортивные игры	18	18	18	27	18
3	Гимнастика	14	14	14	21	14
4	Легкая атлетика	20	20	20	30	20
5	Лыжная подготовка	16	16	16	24	16
7	Элементы единоборств	-	-	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
8	Итого	68	68	68	102	68

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основная литература:

1. Физическая культура. 5-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций М.Я Виленский издательство «Просвещение». 2017 г.

Дополнительная литература:

А.Ю.Патрикеев Подвижные игры 1-4 классы - Москва: «ВАКО», 2007.

А.Ю.Патрикеев Зимние подвижные игры 1-4 классы - Москва: «ВАКО», 2009.

Г.П.Попова Дружить со спортом и игрой» - Волгоград: «Учитель», 2008.

Г.П.Болонов Физкультура в начальной школе» - Москва: «ТЦ Сфера», 2005.

Интернет-ресурсы:

- <http://kopilkaurokov.ru/fizkultura?class=5>

- <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура?page=1>

- <http://www.uchportal.ru>

Материально-техническое обеспечение:

- стенка гимнастическая (3шт.)
- скамейки (4 шт.)
- канат для лазания (1шт.)
- мост гимнастический подкидной (1шт.)
- коврик гимнастический (5шт.)
- маты гимнастические (4шт.)
- мячи набивные (10шт.)
- скакалки гимнастические (10шт.)
- палки гимнастические (5 шт.)
- обручи гимнастические (10шт.)
- стойки для прыжков в высоту (2шт.)
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места (1шт.)
- щиты баскетбольные с кольцами (2шт.)
- мячи баскетбольные (12шт.)
- сетка волейбольная
- мячи волейбольные (6шт.)

- комплекты лыж (25шт.)
- турник (1шт.)
- малый мяч (8шт.)
- секундомер (1шт.)
- аптечка

Контрольно-измерительные материалы

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим,

оценка «5» ставится ученику за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, ученик полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Требования к уровню подготовки и критерий оценивания обучающихся (по годам)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	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
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, 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
3	Скоростно-силовые	Прыжок 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
4	Выносливость	6-мин 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
5	Гибкость	Наклон вперед 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
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине, раз	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине, раз	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16