

РП ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5 – 9 классы

І. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования, авторской программы по физической культуре к предметной линии учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха, примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы, М., Просвещение, 2012 г.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых 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. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время физических упражнений, оказание первой помощи при травмах;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий учебники для общеобразовательных учреждений, рекомендованные к использованию в общеобразовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию: учебник под редакцией М.Я Виленского «Физическая культура» 5-7 класс, И., Просвещение, В.И. Лях «Физическая культура» 8-9 класс, М., Просвещение.

Рабочая программа составлена для работы с детьми-инвалидами, обучающимися индивидуально на дому, с применением электронного обучения и использованием дистанционных образовательных технологий.

В рамках реализации мероприятий психолого-педагогической реабилитации, указанных в индивидуальной программе реабилитации ребенка-инвалида (ИПР), выдаваемой Федеральным государственным учреждением медико-социальной экспертизы, рекомендована учебная нагрузка — 2 часа в день, объем изучаемого материала — 80 %.

В связи с этим предмет «физическая культура» изучается только теоретически и количество часов, отводимых на очное изучение физической культуры в 5-9 классах сокращено, с 2 часов до 0,5 часа в неделю в 5-9 классах. Остальные часы изучаются самостоятельно под контролем учителя.

На очное изучение учебного предмета «Физическая культура» для детей-инвалидов на уровне основного общего образования предусмотрено 85 часов, по 17 часов с 5 по 9 класс.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний о физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 (*с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей детей-инвалидов*), накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения учебного предмета

5 -6 классы
<p>сформированность чувства патриотизма, уважения к Отечеству и своей семье; понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего народа и других народов, толерантность;</p> <p>сформированная внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</p> <p>устойчивая учебно-познавательная мотивация учения;</p> <p>адекватное понимание причин успешности/не успешности учебной деятельности;</p> <p>положительная адекватная самооценка на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</p> <p>способность к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентация на их мотивы и чувства;</p> <p>установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;</p> <p>устойчивые эстетические предпочтения;</p> <p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма;</p> <p>владение знаниями по организации и проведению занятий физическими</p>

упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

7 - 8 классы

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; знание культуры своего народа, своего края; осознания вклада отечественных учёных в развитие мировой науки;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание чувств других людей и сопереживание им;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и со старшими в учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- признание ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- эстетические потребности, ценности и чувства, эстетическое сознание как результат освоения художественного наследия народов России и мира;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями

9 класс

- уважение к другим народам России и мира и принятие их; межнациональная толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к истории родного края, его культурным и историческим памятникам;
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну и её достижения во всех сферах общественной жизни;
- устойчивый познавательный интерес к прошлому своей Родины;
- уважение к личности и её достоинству, способность давать моральную оценку действиям;
- осознание российской идентичности в поликультурном социуме;

- готовность к саморазвитию и личностному самоопределению;
- способность к саморазвитию и самообразованию, осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- критичность мышления, инициатива, находчивость, активность при решении новых задач;
- адекватное развитие речевой культуры;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- основы экологического сознания на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- основы социально-критического мышления;
- эстетическое сознание через освоение художественного наследия народов мира и России;
- осознание важности семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни;
- целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, а также социальному, культурному, языковому и духовному многообразию современного мира;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам ЗОЖ, современных оздоровительных систем, видам спорта и другим вопросам, связанным с физическим воспитанием, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- демонстрировать не ниже чем средний уровень основных физических способностей;
- владение способами физкультурно-оздоровительной деятельности; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Познавательные УУД
5 – 6 классы		
<u>Целеполагание, мотивация:</u> самостоятельное определение цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; удерживание цель деятельности до получения ее результата	<u>Коммуникация как кооперация (сотрудничество, согласование усилий по достижению общей цели):</u> умение договариваться с людьми, согласуя с ними свои интересы и взгляды, чтобы сделать что-то сообща, в процессе парно-групповой работы согласование усилий в	<u>Общеучебные действия, включая знаково-символические действия:</u> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; осознанное и произвольное построение высказывания в устной и письменной форме;

<p><u>Планирование:</u> самостоятельное планирование пути достижения целей; планирование решения учебной задачи; построение последовательности необходимых операций (алгоритм действий). <u>Контроль и коррекция:</u> оценивание (сравнение с эталоном) результатов деятельности (своей, чужой); оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения; осуществление итогового и пооперационного контроля деятельности; корректирование деятельности; нахождение способов устранения возникших трудностей. <u>Саморегуляция:</u> владение основами саморегуляции, самоанализа, самоконтроля, самооценки</p>	<p>процессе организации и осуществления сотрудничества. <u>Коммуникация как интеракция (взаимодействие, учет позиций собеседника или партнера)</u> понимание позиции собеседника (партнера) (взгляды, интересы, мнения) в процессе деятельности соблюдение норм речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. <u>Коммуникация как интериоризация (стили и способы построения речевых высказываний):</u> коммуникативные действия, направленные на структурирование, объяснение и представление информации по определенной теме умение доносить свою позицию до других, владея приемами монологической и диалогической речи умение оформить свои мысли в устный или письменный текст точно, компактно, без искажения.</p>	<p>выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; рефлексия способов и условий действия; моделирование – преобразование объекта в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая). <u>Общеучебные действия (смысловое чтение, Работа с текстом и информацией):</u> осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов; определение основной и второстепенной информации; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации; умение адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста, составлять тексты, соблюдая нормы построения текстов. <u>Логические универсальные действия:</u> - анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных) - синтез — составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов; - выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;</p>
---	---	--

		<p>- подведение под понятие, выведение следствий;</p> <p>- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;</p> <p>- построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений.</p> <p><u>Действия постановки и решения проблем (исследовательская и проектная деятельность):</u></p> <p>- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p>- формулирование проблемы осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности (самопознание, сформированность «Я-концепции»).</p>
--	--	--

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 предметных результатах исключены результаты, связанные с практическим выполнением физических упражнений, с учетом индивидуальных особенностей детей-инвалидов.***

Предметные результаты, так же как и метапредметные, 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;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 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, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

Выпускник научится: (исключены предметные результаты, связанные с практическим выполнением физических упражнений)

- 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, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега (с учетом индивидуальных особенностей детей-инвалидов);
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (с учетом индивидуальных особенностей детей-инвалидов);
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учетом индивидуальных особенностей детей-инвалидов).

III. Содержание учебного курса предмета «Физическая культура»

5-7 классы (в 5,6,7 классе 17ч)

Раздел 1. Основы знаний (5ч)

- §1. Страницы истории
- §2. Познай себя
- §3. Здоровье и здоровый образ жизни
- §4. Самоконтроль
- §5. Первая помощь при травмах

Раздел 2. Двигательные умения и навыки(7ч)

- §6. Лёгкая атлетика
- §7. Гимнастика
- §8. Баскетбол
- §9. Волейбол
- §10. Гандбол
- §11. Футбол
- §12. Лыжная подготовка
- §13. Плавание

Раздел 3. Развитие двигательных способностей(5ч)

- §14. Гибкость
- §15. Сила
- §16. Быстрота
- §17. Выносливость
- §18. Ловкость

8-9 классы (в 8, 9 классах 17 ч)

Раздел 1. Что вам надо знать(11ч)

- § 1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
- § 2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений [SEP]
- § 3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма
- § 4. Психические процессы в обучении двигательным действиям [SEP]
- § 5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- § 6. Основы обучения и самообучения двигательным действиям
- § 7. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями
- § 8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах
- § 9. Совершенствование физических способностей
- § 10. История возникновения и формирования физической культуры [SEP]
- § 11. Физическая культура и олимпийское движение в России [SEP]
- § 12. Олимпиады современности: странички истории

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы [SEP](6ч)

- § 13. Баскетбол
- [SEP] § 14. Гандбол
- § 15. Футбол
- § 16. Волейбол
- § 17. Гимнастика
- § 18. Легкая атлетика

IV. Тематическое планирование

Учебно-тематический план по физической культуре для 5-7 классов

Содержание материала	Часы
Раздел 1. Основы знаний.	5
Раздел 2. Двигательные умения и навыки.	7
Раздел 3. Развитие двигательных способностей.	5
ИТОГО	17

Учебно-тематический план по физической культуре для 8-9 класса

Содержание материала	Часы
Раздел 1. Что вам надо знать.	11
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.	6
ИТОГО	17

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма.
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

