

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 5 – 6 классах

1. Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для 5-6 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. При создании программы учитывались то, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.. В программе нашла свое отражение необходимость обновления содержания образования, внедрение новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа демократизации выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры; максимальному раскрытию способностей детей;

- реализацию принципа гуманизации заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации возможно на основе педагогики сотрудничества- идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усиления мотивации ; применении активных и творческих методов и форм обучения.

В основу планирования учебного материала положено соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, и самостоятельную деятельность.

Расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области не только физической культуры, но и разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, психологии и др.

Общая характеристика курса

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального

подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30.08.2010 № 889.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 3ч. в неделю с 5-11кл.

Из-за непостоянства температурного режима раздел «Лыжные гонки» увеличила часы на изучение раздела «Спортивные игры», кроссовой подготовки.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

2.Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, ориентировке в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Эти результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение правильно оценивать выполнение учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе

согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования ИКТ;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведения занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

3.Содержание курса

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно- оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное) , их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика основных его показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, гибкости, выносливости и координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Роль и значение физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для занятий утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз. Составление индивидуальных планов занятий. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям, показателями физической подготовленности. Самоконтроль изменения ЧСС во время занятий физическими упражнениями. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижения строевым шагом одной, двумя, тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега); зачетные комбинации (составляются с учетом освоенных упражнений и физической подготовленности учащихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные, общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги; упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные комбинации (составляются с учетом освоенных упражнений и физической подготовленности учащихся).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации (составляются с учетом освоенных упражнений и физической подготовленности учащихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; зачетные комбинации (составляются с учетом освоенных упражнений и физической подготовленности учащихся).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; соскоки махом вперед на жердь; зачетные комбинации (составляются с учетом освоенных упражнений и физической подготовленности учащихся).

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места; с разбега..

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

Тема «Лыжные гонки» заменены на тему «Кроссовый бег», Спортивные игры».

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; штрафной бросок; тактические действия. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя

руками; прямой нападающий удар; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений, ловкости.

Планируемые результаты.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Способы двигательной деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать их и выявлять ошибки;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов;

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- 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;
- 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 прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков, бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4. Тематическое планирование

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	в процессе урока
Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
Физическое совершенствование:	
1. физкультурно-оздоровительная деятельность	12
2. спортивно-оздоровительная деятельность	
-гимнастика с основами акробатики	12
-легкая атлетика	22

-лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	15
-спортивные игры(волейбол, баскетбол, футбол)	41
-общеразвивающие упражнения	в процессе урока
Общее количество часов	102