**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1» города Сосновоборска**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рекомендовано**  кафедрой естественных наук и валеологических дисциплин  протокол №  от июня 2022 г. | **Согласовано**  на методическом совете  протокол №  от августа 2022 г | **Утверждаю**  И. о. директора  МАОУ «Гимназия №1»  г. Сосновоборска  Тоцкая О. Ю. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 5-9 классов**

**базовый уровень обучения**

**очная форма обучения**

учителя физической культуры

2022г.

**АННОТАЦИЯ**

Рабочая программа разработана на основе закона РФ "Об образовании в Росийской Федерации" от 29.12.2012, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897), закона "Об образовании в Красноярском крае" от 26.06.2014г. Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (Москва. «Просвещение2011» Е. С. Савинов), авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2006), Программы развития МАОУ «Гимназия №1» на 2016-2023г.г., Образовательной программы МАОУ «Гимназия №1» 2022-2023 г. г

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9классах в учебном процессе предлагается использовать учебники «Физическая культура. 5-9 классы»/ под ред. Г. И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2008

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7 классах единоборства заменяются разделом легкая атлетика.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5-9 классах составлено в соответствии с программой. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

**Цель:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы преобразовательной двигательной деятельности и разнообразных форм физической культуры.

**Задачи** физического воспитания учащихся направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия. Содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
* углубленное представление об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* содействие развитию психических процессов и обучению психическойсаморегуляции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| 1. | **Базовая часть.** | **75** | **75** | **81** | **84** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | в процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол). | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика. | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика. | 21 | 21 | 27 | 28 | 28 |
| 1.5 | Лыжная подготовка. | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2. | **Вариативная часть** | **27** | **27** | **21** | **18** | **18** |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол). | 27 | 27 | 21 | 18 | 18 |
|  | **Итого:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета,**

**курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| скоростные | Бег 60 м с высокого старта, сек | 9,2 | 10,2 |
| силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, сек. | 12 | - |
| Поднимание туловища лежа на спине, раз. | - | 18 |
| к выносливости | Бег 2000 м | 8.50,00 | 10.20,00 |
| к координации | Последовательное выполнение 5-ти кувырков | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень,м | 12,0 | 10,0 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 5-9 классов**

**(11-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) | возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высо  кий | Низ  кий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, сек | 11  12  13  14  15 | 6,3  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координа-  ционные | Челночный бег 3\*10 м, сек | 11  12  13  14  15 | 9,7  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1  10,0  9,9  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9  8,9  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160  165  170  180  190 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1000  1100  1150  1200  1250 | 1300  1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850  900  950  1000  1050 | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения 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 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев), раз | 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 |

Аттестация учащихся планируется по полугодиям с учетом результатов текущих оценок, результатов выполнения контрольных упражнений по каждому разделу программы, контрольного тестирования и сдачи норм комплекса ГТО. Для получения положительной оценки учащиеся должны показать как минимум средний уровень физической подготовленности.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Естественные основы.**

**5-6 классы**. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**7 класс**. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**8 классы**. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**.

**5-6 классы**. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**7 класс**. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**8 классы**. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**9 класс**. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы.**

**5-6 классы.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**7класс**. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**8 классы**. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**9 классы**. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания.**

**5-6 классы**. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**7класс**. Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**8 классы**. Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**9 класс.** Пользование баней.

**Волейбол.**

**5-8 классы**. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**9 классы**. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол.**

**5-8классы**. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**9 классы**. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика.**

**5-8 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**9 классы**. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика.**

**5-8классы**.Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**9 классы.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.**

|  |  |
| --- | --- |
| - мячи футбольные;  - мячи резиновые;  - мячи баскетбольные;  - мячи теннисные;  - мячи для метания;  - гимнастические маты;  - гимнастические скамейки;  - малая перекладина;  - гимнастические коврики;  - обручи;  - скакалки;  - биты для игры в лапту; | - секундомер;  - гимнастическая лестница;  - гимнастический козел;  - канат;  - гимнастические палки;  - гимнастическое бревно;  - лыжный комплект  - беговая дорожка;  - рулетка |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ:**

**Литература:**

1. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В. И. Лях, А.А. Зданевич//Физкультура в школе. -2004.
2. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы/ В. И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.-127с.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана.- М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.
4. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие/ сост. Б. И. Мишин.- М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астель», 2003. -526с.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/ авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2001.-128с.
6. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/ под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998.-112с.
7. Каинов А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевич/ А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.-52с.

**Технические средства обучения:**

1. Музыкальный центр.

**Учебно-практическое оборудование**:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы)
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м)
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.
4. Палки гимнастические.
5. Скакалки детские.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Лыжи с креплениями и палками.