ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом приказом по МБОУ СОШ №2 МБОУ СОШ№2

г. Нижний Ломов г. Нижний Ломов

от 29августа 2016г от 31 августа 2016г№169-ОД

протокол №1

Согласовано

на заседании районного

методического объединения

учителей физической культуры

от 31 августа 2016г

протокол №1

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

основного общего образования

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

средней общеобразовательной школы №2 г. Нижний Ломов

(Федеральный государственный образовательный стандарт

основного общего образования)

г. Нижний Ломов, 2016

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с последующими изменениями)). Программа включает три раздела: планируемые результаты освоения учебного предмета; содержание учебного предмета; тематическое планирование.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

*В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен научиться:*

•характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

•определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

•разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;

•руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

•использовать занятия физической культурой, спортивные игры и

спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

•составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, направленной на выполнение комплекса ГТО;

•классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

•самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,

анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

•тестировать показатели физического развития и основных физических

качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

•взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

•вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

•проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

***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 (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

•выполнять упражнения, рекомендуемые положением ВФСК ГТО;

•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 (в высоту и длину);

•выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

•выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

•выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

•преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью

разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

•осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

•выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, нормы ГТО.

Освоения физической культуры предполагает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительномотношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, 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 могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•владение знаниями об индивидуальных особенностях физического

развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам, нормам ГТО;

•владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

•владение знаниями по основам организации и проведения занятий

физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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 физкультурно-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.

В области трудовой культуры:

•умение планировать режим дня, обеспечивать 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.

В области эстетической культуры:

•красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при

разнообразных формах движения и пере движений;

•хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм

и представлений посредством занятий физической культурой;

•культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

•владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития

современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

•владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи

совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения,

находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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 применения их в игровой и соревновательной деятельности;

•умение максимально проявлять физические способности (качества) при

выполнении норм ГТО.

**Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности

качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно -практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•понимание физической культуры как явления культуры, способствующего

развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

•понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и

самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

•понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

•бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,

проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

•уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

•ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Предметные результаты:**

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.

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;

• знания по истории создания комплекса ГТО;

•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.

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, аргументировано 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, физической подготовки, для сдачи норм ГТО;

•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.

**Основное содержание(510 часов)**

**Основы знаний о физической культуре (20 час)**

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

**Способы физкультурной деятельности (20 час)**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Подготовка к сдаче норм ГТО.

***Приёмы закаливания.*** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры.

***Способы самоконтроля.***Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.   
***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование (470 час)**

***Гимнастика с основами акробатики(60 час)***

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и в парах.

Акробатическая комбинация: два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.        
      Упражнения на невысокой перекладине*:* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках*(мальчики)*.  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь *(мальчики);* махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди *(девочки).*  
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе*(мальчики);* смешанные висы; подтягивание из виса лёжа *(девочки).*

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)

Координационные упражнения: передвижения по напольному гимнастическому бревну: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками*(девочки)*  
      Упражнения общей физической подготовки.  
 ***Легкая атлетика (120 час)***. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Метание теннисного мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись», прыжки с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

***Спортивная ходьба (40 час).*** Прохождение учебной дистанции.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
***Лыжная подготовка(80 час).*** Одновременный одношажный ход. Подъём «ёлочкой». Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку». Упражнения общей физической подготовки.  
 ***Спортивные игры(170 час)***  
      Баскетбол (45час). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение 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 неведущей рукой. Бросок мяча в корзину одной и двумя с места и в движении без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол (50час). Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Футбол (мини-футбол)(75 час). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам футбола (мини-футбола).  
      Упражнения общей физической подготовки.

**Тематическое планирование**

(всего 510 часов, 3 часа в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ n/n** | **Тема** | **Количество**  **часов** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **20** |
| **II** | **Способы физкультурной деятельности** | **20** |
| **III** | **Физическое совершенствование** | **470** |
| **1** | Гимнастика с основами акробатики | 60 |
| **2** | Лёгкая атлетика | 120 |
| **3** | Спортивная ходьба | 40 |
| **3** | Лыжная подготовка | 80 |
| **4** | Спортивные игры  Футбол  Баскетбол  Волейбол | 170  75  45  50 |