

Российская Федерация

Отдел образования

Администрации Целинского района Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Михайловская средняя общеобразовательная школа № 15»

347772 с. Михайловка Целинский район, Ростовская область, ул. Мира, 12

Тел. 8(863-71)9-31-42 E-mail: school151960@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Михайловская СОШ №15

Приказ от 30.08.2019 № 105

Подпись _____ Коробова Е.П.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс): основное общее 7

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 104

Учитель: Дымский Сергей Борисович

(ФИО)

Программа разработана на основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующий программы начального общего, основного и среднего общего образования от 20.09.2016 года № 3/16 (указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2019-2020 учебный год

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями и дополнениями)
 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, от 17.12.2010, № 1897.
 - Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. № 1576 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 31.12. 2015 №1577».
 - Федерального Закона от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта».
 - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
 - Письма Минобрнауки Ростовской области № 24/4.1.1-4851/М « О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ».
 - Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующий программы начального общего, основного и среднего общего образования от 20.09.2016 года № 3/16
 - Письма Министерства общего и профессионального образования РО № 24/4.1.1-52.26/м от 26.08.2014 г. « О допустимости изменения примерной структуры (объединения, разделения, формулирования названий разделов рабочих программ и др.) с учетом особенностей образовательной организации и сложившейся практики разработки рабочих программ».
 - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
 - Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Михайловская СОШ № 15.
 - Учебного плана МБОУ Михайловской СОШ №15 на 2019-2020 учебный год.
 - Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ Михайловская СОШ №15.
 - Приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
 - Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2016 г.
 - Авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2014 г.

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	В.И.Лях, А.А.Зданевич	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	2016	«Просвещение»
2	М.Я. Виленский	Физическая культура	2016	«Просвещение»

В учебном плане 5-9 классов МБОУ Михайловская СОШ № 15 на 2019-2020 учебный год в рамках Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (6-дневная неделя) на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком работы школы на 2019-2020 учебный год программа составлена на 3 часа в неделю, что составляет 104 часа в год.

Цели и задачи

Физическое воспитание в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые 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.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Раздел 2. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

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 длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперед и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. 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;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Раздел 3. Содержание учебного предмета

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. 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.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 м., бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Стигание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Кроссовая подготовка

Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Бег 1500 м - без учета времени. Бег 1000 метров – на результат. Многоскоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м.

Теоретические знания. История отечественного спорта.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры «баскетбол»

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры «волейбол»

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. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Раздел 4. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	34
2	Кроссовая подготовка	16
3	Спортивные игры	43
4	Гимнастика	11

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 ч.				
1	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	3.09	
2	Стартовый разгон	1	4.09	
3-4	Спринтерский бег. Высокий старт	2	6.09 10.09	
5-6	Финальное усилие. Эстафеты.	2	11.09 13.09	
7-8	Развитие скоростных способностей.	2	17.09 18.09	
9	Развитие скоростной выносливости.	1	20.09	
10-13	Метание мяча на дальность.	4	24.09 25.09 27.09 1.10	
14-16	Прыжок в длину с разбега	3	2.10 4.10 8.10	
17-20	Развитие силовой выносливости.	4	9.10 11.10 15.10 16.10	
21-23	Переменный бег.	3	18.10 22.10 23.10	
24	Гладкий бег	1	25.10	
Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол) - 24 ч.				
25-27	Правила игры. Основные приёмы игры	3	29.10 30.10 1.11	
28-32	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передачи мяча сверху двумя руками	5	12.11 13.11 15.11 19.11 20.11	

33-37	Нижняя подача мяча	5	22.11 26.11 27.11 29.11 3.12	
38-43	Приём и передача мяча	6	4.12 6.12 10.12 11.12 13.12 17.12	
44-48	Тактика игры. Игра по упрощённым правилам	5	18.12 20.12 24.12 25.12 27.12	
Раздел: ГИМНАСТИКА - 11ч.				
49-50	Висы и упоры. Строевые упражнения.	2	10.01 14.01	
51-53	Опорный прыжок.	3	15.01 17.01 21.01	
54-59	Акробатика. Лазание	6	22.01 24.01 28.01 29.01 31.01 4.02	
Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол) – 19 ч.				
60	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	5.02	
61-62	Ловля и передача мяча.	2	7.02 11.02	
63-64	Ведение мяча	2	12.02 14.02	
65-66	Бросок мяча	2	18.02 19.02	
67	Тактика свободного нападения	1	21.02	
68	Позиционное нападение	1	25.02	
69-70	Нападение быстрым прорывом	2	26.02 28.02	
71-72	Взаимодействие двух игроков	2	3.03 04.03	
73-74	Игровые задания	2	6.03 10.03	
75-78	Развитие кондиционных и координационных способностей.	4	11.03 13.03 17.03 18.03	
79	Длительный бег. Преодоление препятствий	1	20.03	
80	Развитие выносливости.	1	31.03	
81	Переменный бег	1	1.04	
82-83	Бег в равномерном темпе	2	3.04 7.04	

84	Развитие силовой выносливости	1	8.04	
85-86	Гладкий бег	2	10.04 14.04	
Раздел: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 18 ч.				
87-88	Спринтерский бег (8 часов) Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	15.04 17.04	
89-90	Высокий старт	2	21.04 22.04	
91-92	Финальное усилие. Эстафеты.	2	24.04 28.04	
93-94	Развитие скоростных способностей.	2	29.04 5.05	
95-96	Развитие скоростной выносливости	2	6.05 12.05	
97-100	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	4	13.05 15.05 19.05 20.05	
101-104	Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега.	4	22.05 26.05 27.05 29.05	

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

 Протокол № __ от
 «_» _____ 201_ г.
 Руководитель МО _____

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете школы
 МБОУ Михайловская СОШ № 15

Протокол № __ от
 «_» _____ 201_ г.
 Председатель МС _____
