

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
5-9 класс
срок реализации 3 года

- Рабочая программа составлена на основе ООП МОБУ «Национальная гимназия «Айыы Кыьата» и требований ФГОС
- Учебно-методический комплекс разработан с учетом:
 1. «Региональной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы С.И. Захаров, М.И. Варламов, Н.Е. Максимова, Е.Алаас, Г.А.Кузьменко. 2000 г.;
 2. Требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011г.);
 3. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа по учебнику В.И. Ляха. 2016 г.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

Пояснительная записка

Цель :

- Реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- Реализация принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи:

1. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактике плоскостопия; правильному выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
3. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
4. Расширение представлений об основных видах спорта;
5. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
6. Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочая программа ориентирована на использование следующих учебников:

- *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение.
- *Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение.
- А.С.Федоров. Саха торут оонньуулар (Народные игры и забавы саха) Якутск, Бичик 2011г.
- В.П.Кочнев, Якутские прыжки, учебное пособие, издательство – Якутск, 1997г.

**Этнокультурное составляющее рабочей программы учителя МОБУ
«Национальная гимназия «Айыы Кыьата» разработано в соответствии с
Концепцией воспитательно-образовательной деятельности школы**

«Становление учащегося, учащего себя»

- ***Стратегической целью данной Концепции является*** развитие образовательной среды в пространстве годичного круговорота традиции народа саха (ыйдарынан угэс эргиирэ), где выработаны нормы и стандарты стимулирования заинтересованности личности в приемлемых для общества формах социальной самореализации.
- Программа формирования планируемых результатов становления учащегося, учащего себя согласно целевому пространству построения деятельности школы состоит из следующих компонентов: «Я – учащийся, учащий себя в любой жизненной ситуации»; «Я – учащийся, умеющий организовать собственную деятельность»; «Я – учащийся, умеющий общаться в группе».

В основу концепции «*Становление учащегося, учащего себя*» заложены параметры **социально-активной личности**

Модель выпускника и структура этносознания современных школьников саха:

- 1.Тус бэйэтин айар аналлаах кэлбитин билинэр – ийэ кут көрдөбүлэ (ощущает в себе творческое начало – сущность человека строить самого себя)
- 2.Тус бэйэтин омук быһыытынан билинии (самоидентификация себя с этносом)
- 3.Тус бэйэ аналын (уол, кыыс) билинии (половая самоидентификация)
- 4.Тус бэйэ дьарыгын бэйэ сааһынан тэрийии (организация собственной деятельности соответственно возрасту)

Рабочая программа соответствует

Учебному плану МОБУ «НГ Айыы Кыьата» по учебному предмету «Физическая культура» в 5-9 классе рассчитана на 476 часа, из них:

- в 5 классе 2 часа в неделю, 68 часов в год
- в 6 классе 3 часа в неделю, 102 часов в год
- в 7 классе 3 часа в неделю, 102 часов в год
- в 8 классе 3 часа в неделю, 102 часов в год
- в 9 классе 3 часа в неделю, 102 часов в год

**Примерное распределение учебного времени на различные
виды программного материала для учащихся 5 классов
(сетка часов при двухчасовых занятиях в неделю)**

№	Виды программного материала	Количество часов
I	Базовая часть	
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Практические действия	
1	Легкая атлетика	12
2	Спортивные игры - баскетбол	14
3	Волейбол	14
4	Гимнастика с элементами акробатики	8
5	Лыжная подготовка	8
II	Вариативная часть	
1	Национальный региональный компонент	12

Распределение учебного времени по четвертям 5 кл.

№ п/п	Содержание материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний				
2	Легкая атлетика 12 ч	6			6
3	Гимнастика 8		4	4	
4	Спортивные игры - баскетбол 14	9	5		
5	Волейбол 14		5	9	
6	Лыжная подготовка 8			4	4
	Вариативная часть				
7	Национальный региональный компонент; подвижные игры с элементами баскетбола 12	3		3	6
	Итого: 68ч	18ч	14ч	20ч	16ч

Распределение учебного времени на виды программного материала 6-9 классы

№	Виды программного материала	Количество часов
I	Теоретические сведения	
	Основы знаний	В процессе урока
	Практические действия	
1	Легкая атлетика	14
2	Кроссовая подготовка	8
2	Гимнастика с элементами акробатики	8
3	Баскетбол	24
4	Волейбол	24
5	Лыжная подготовка	12
II	Вариативная часть	
6	Национальный региональный компонент	12
	Итого:	102

Распределение учебного времени по четвертям 6-9 классы

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1.	Основы знаний		В процессе урока			
Базовая часть						
2.	Лёгкая атлетика	14	7			7
3	Кроссовая подготовка	8	4			4
3.	Баскетбол	24	12	12		
4.	Волейбол	24		9	15	
5	Гимнастика	8			8	
6	Лыжная подготовка	12			4	8
Вариативная часть						
5.	Национальный региональный компонент	12	4		3	5
7.	Всего часов:	102	27	21	30	24

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах В соответствии с Концепцией «НГ Айыы Кыьата» в содержание учебного предмета внесены следующие изменения:

В программу включены:

- Национальные физические упражнения, которые позволяют избирательно воздействовать на двигательную подготовленность и физическое развитие учащихся;
- Национальные подвижные игры, развивающие физические качества и трудовые навыки.

Содержание вариативной части программы физического воспитания, учитывающей национально-региональные особенности Республики Саха (Якутия), оказывает положительное влияние на:

- Подготовленность учащихся по физической культуре: развитие двигательных качеств, формирование основ знаний по физической культуре и навыков ведения здорового образа жизни;
- Формирование знаний о культурно-исторических основах возникновения и развития национальных видов упражнений, игр и состязаний Якутии;
- Повышение интереса учащихся к урокам физической культуры;
- Улучшение некоторых показателей здоровья.

Основы знаний о физической культуре

- **Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.
- **Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.
- **Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Этнокультурные основы народа Саха игр предков.

• **Приемы закаливания**

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

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры

Волейбол

- *5–9 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.

Баскетбол

- *5–9 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.

Легкоатлетические упражнения

- *5–9 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.

Кроссовая подготовка

- *5–9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе

Лыжная подготовка

- Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Национальные виды спорта

5-9 классы

- Значение культурно-исторических основах возникновения и развития национальных видов упражнений, игр и состязаний Якутии;
- Изучение национальных видов спорта, упражнений и игр.
- Правила соревнований по спортивным видам. Изучение правил игр.
- Техника выполнения упражнений. Правила техники безопасности.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол

- **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
- **Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
- **Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
- **Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.
- **Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.
- **Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
- **Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).
- **Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

- **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
- **Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
- **Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
- **Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.
- **Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
- **Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
- **Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.
- **Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

- **Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
- **Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. С обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.
- **Акробатические упражнения:** Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.
- **Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

• 5 класс

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

• 6 класс

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

Лыжная подготовка

• 7-8 класс

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 3-4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

• 9 класс

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контр уклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Национальные виды спорта

Якутские национальные прыжки- кылыы, ыстанга, куобах, методика обучения.

Перетягивание палки –методика обучения.

Игры предков

Игры- «бой быков», «невод», «лапта» и.т.д.

Национальные упражнения:

- Прыжковые упражнения: чохчоохой, кириэс тэбии,
- Упражнение в равновесие: көтөх ынабы туруоруу, ойбонтон уулааһын.
- Упражнение на гибкость: тутум эргиир.

Виды

- Образные упражнения с подражанием движений зверей, птиц, охотников, косарей, лесорубов, всадников; игры «сокол и утка», («тыытыкы и кус»), «волк и жеребята» («боро уонна кулуннар»), «невод» («мунха»), «не давай запятнать себя» («таба огустарыма»), «не ошибись» («ал5абаама»), «бой петухов» (юотууктэбии), «прыжки по кочкам» (дулгалааьын»), «конные скачки («ат буолан сууруулэр»). Национальные настольные игры: «Хабылык», «Хаамыска». Ойбонтон уулааьын, хорон оту урдунэн ойуу, котох ынагы туруоруу, кириэс тэбии.
- Элементы якутских национальных прыжков (на одной, на двух, с ноги на ногу) и прыжковые упражнения – прыжки в полуприседе («чохчоохой»), подскоки («дьиэрэнкэй»), кириэс тэбии, ойбонтон уулааьын, тутум эргиир, элементы танца «осуохай», «сээдьэ», имитации прыжков через нарты (прыжки, например, через набивные мячи). Национальные настольные игры: «Хабылык», «Хаамыска».

Основные виды деятельности

Для более качественного освоения деятельности: учебного материала рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:

- **уроки с образовательно-познавательной** направленностью (учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала);

- **уроки с образовательно-предметной** направленностью (используются в основном для обучения практическому и теоретическому материалу разделов гимнастики, л/а, спортивных игр, кроссовой подготовки, лыжной подготовки и игры предков);

- **уроки с образовательно-тренировочной** направленностью (преимущественно используют для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части, а также формирования у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Формы организации учебных занятий

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Физическая подготовленность: должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- *5–6 классы.* Знать влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
- *7–8 классы.* Знать опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.
- *9 класс.* Выполнять основные движений и комплексы 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.

Метапредметные результаты:

- *5–6 классы.* Решать задачи 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. Анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.
- *7–8 классы.* Знать 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 и физической подготовленностью.

Метапредметные результаты:

- *9 класс.* Уметь анализировать 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.

Предметные результаты:

- *5–6 классы.* Знать основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
- *7–8 классы.* Знать о физической культуре и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
- *9 класс.* Излагать взгляды и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.
- *5-9 классы.* Знать о своих традициях, об истории спортивных игр предков своего народа Республики Саха (Якутии), об особенностях национальных движений (упражнений) предков