Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рыборецкая средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор школы: Готыч С.Н.

« 31 » августа 2015г

Приказ № 71 от 31.08.15

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Срок реализации 5 лет

Учитель: Кирилина Е.М.

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № 1 от 31.08.15

с. Рыбрека

Пояснительная записка.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно- оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половине дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно- массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладениеосновными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Цель физического воспитания: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма..ю развитие волевых и нравственных качеств;
5. Выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
6. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядов и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
10. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
11. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формированииданной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельно расширение межпредметных связей.

Уроки физической культуры- это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5-9 классов получают представление о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировке. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах и техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физической возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп, освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере учитывать половые особенности занимающихся. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим психическим и физическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить на открытом воздухе. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены.

Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом 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:

1. Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
2. Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Закона «Об образовании»
4. ФЗ «О физической культуре и спорте»
5. Стратегии национальной безопасности РФ до 2020 г.;
6. Примерной программы основного общего образования;
7. Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

Комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов (основное общее образование)

N2	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	**Базовая часть**	75	75	81	84	.84
1.1	Основы знаний о физ. Культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	В уроков	В процессе уроков	В процес уроков
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	-	-	6	9	9
2	**Вариативная часть**	30	30	24	21	21
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями	15	15	12	9	9
2.2	По выбору учителя, обучающихся, определяемой самой школой	15	15	12	12	12

Учебно-тематический план 5-9 классов

Вид программного материала	5	б	7	8	9
Основы знаний	В. процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	
Спортивные игры	27	27	24	23	23
Гимнастика с элементами	18	18	18	18	18

акробатики					
Лёгкая атлетика	30	30	27	25	25
Лыжная подготовка	30	30	30	30	30
Элементы единоборств	-	-	6	9	9

Учебно- тематическое планирование.

1. *Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Приёмы закаливания, способы самоконтроля.*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физ. культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений. Планирование и контроль индивидуальных физ. нагрузок. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оказание ПМП. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физических культуры. Приёмы закаливания: воздушные ванны, .солнечные ванны, водные процедуры, обтирание, душ, купание в реке, водоёме. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Приёмы самоконтроля физических нагрузок.

2. *Спортивные игры.*

Волейбол.

Стойки, перемещения, передачи мяча(сверху двумя руками), подачи мяча(нижняя прямая, верхняя прямая), приёмы мяча(снизу двумя руками), прямой нападающий удар, блокирование, командные тактические действия в нападении, в защите.

Баскетбол

Стойки, перемещение, остановки, повороты баскетболиста. Держание мяча, ловля, ведение, передачи мяча (от груди, одной рукой). Вырывание и выбивание мяча. Перехваты.

Футбол

Правила игры, удары по мячу, остановки мяча, ведения мяча, обманные движения. Вбрасывания, тактические особенности мини- футбола.

3. *Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения, акробатика, висы и упоры, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, опорный прыжок, ОРУ с предметами и без предметов, танцевальные упражнения.

4. *Лёгкая атлетика.*

Ходьба, бег, бег на выносливость, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание малого мяча в цель и на дальность. Развитие выносливости, скоростно- силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.

5. *Элементы единоборств.*

Самостраховка, стойки, передвижения, удары в боксе, основы бросковой техники в дзюдо, боковая подсечка.

6. *Лыжная подготовка.*

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход,одновременно-одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход, коньковый ход, спуски и подъёмы, повороты на месте и в движении, торможения.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития.

Знать:

- Основы развития физической культуры в России
- Особенности развития избранного вида спорта
- Педагогические, физиологические, психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках
- Возрастные особенности развития
- Психофункциональные особенности собственного организма
- Способы организации самостоятельных занятий
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия
- проводить самостоятельные занятия по развитию физических способностей
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- управлять своими эмоциями
- соблюдать правила безопасности и профилактика травматизма
- пользоваться спортивным инвентарём

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 60 метров с высокого старта	9,2	10,2
силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, кол-во раз	12 180	- 165 18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км, мин Передвижение на лыжах 2 км, мин	8.50 16.30	10.20 21.00
Координация	Последовательное выполнение 5 кувырков, сек Броски малого мяча в стандартную цель, м	10.00 12.00	14.00 10.00

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

	Физические способности	Контрольные упражнения	Воз-раст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	Скоростные	Бег 30 метров	11	6,3	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4	6,3-5,7	5,1 и менее
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5;5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2 .	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5;4	4,9
			15	5,5.	5,3-4,9	4,5	.6,0	5,8-5,3	. 4,9 i
	Координационные	Бег 3* 10	11	9,7	9,3-8,8	8,5 и менее	10,1	9,7-9,3	8,9·и менее l
			12	9,3	·9,0-8,6	8,3	10.0	9,6-9;1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	.9,5-9,0	8,7
			.1	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	Скоростно-Силовые	Прыжок в длину с места .	11	140	160-180	195 и более	130	150-175	185 и более
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300 и более	700	850-1000	1100 и
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150 .	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	11	2	6-8	10 и более	4	8-10	15 и более
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10.	12	7	12-14	20

	Силовые	Подтягивание	11	1	4-5	6 и выше	4	10-14	19 выше
			12 .	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5~6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8 .	10	5	12-13	16

Учебно - методические комплексы, используемые в преподавании предмета.

- Осинцев В.В. « Лыжная подготовка в школе» 1999 год
- Прибышенко М.Н., Колесник В. И. «Спортивные праздники круглый год» 2005 год
- Учебно- методическое пособие для учителей 5-9 классов, Винокуров Ю.П., Завьялов В.Г. 1996 год РИС КИПКРО
- Лях В. И. «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов 2003 год
- Оценка качества подготовки выпускников основной и средней (полной) школы по физической культуре «Дрофа» 2001
- Лях В.И. Физическая культура 8-9 и 5-7 классы «Просвещение»
- Лях В.И. «Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов «Просвещение»
- Справочник учителя физической культуры.Сост.П. А. Кислёв, С .Б. Киселёва- Волгоград 2008
- В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Планирование и организация занятий 5 класс» М. «Дрофа» 2003 год
- Поурочные планы С.Е. Голомидова Волгоград
- Поурочные планы «Учитель – АСТ»
- Поурочные планы Г.В. Бондаренко, Н.И. Коваленко
- Лях В.И. «Учебник по физической культуре 5-9 класс тестовый контроль»
- Научно- методический журнал «Физическая культура в школе»
- Учебно- методическое пособие для учителей физической культуры РК «Физическая культура 5-11 класс»

Учебно-практическое оборудование		
Козел гимнастический	Д	
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая	П	
Комплект навесного оборудования(перекладина, тренировочные баскетбольные мячи).	П	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мячи малый (теннисный), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К	
Палка гимнастическая.	К	
Скакалка детская.	К	
Мат гимнастический.	П	
Гимнастический подкидной мостик.	П	
Коврики: гимнастические. Массажные.	К	
Кегли.	К	
Обруч пластиковый.	К	
Планка для прыжков высоту.	Д	
Стойка для прыжков в высоту.	Д	
Рулетка измерительная.	Д	
Лыж (с креплениями и палками).	К	

Щит баскетбольный тренировочный. Сетка волейбольная.	Д Д	
Игры и игрушки		
Стол для игры в настольный теннис Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.	П П	

технические средства обучения

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии
1.	Скамейки	6шт.
2.	Шведская лестница	10шт.
3.	Баскетбольная сетка	2шт.
4.	Волейбольная сетка	2шт.
5.	Маты гимнастические	11шт.
6.	Конь гимнастический	1шт.
7.	Козел гимнастический	2шт.
8.	Мостик гимнастический	2шт.
9.	Стойки для прыжка в высоту	2шт.
10.	Обручи	5шт.

11.	Гири	1шт.
12.	Колодки стартовые	6 пары
13.	Гранаты	5шт.
14.	Гимнастические палки	10шт.
15.	Канат	1шт.
16.	Скакалки	10шт.
17.	Мячи баскетбольные	10шт.
18.	Мячи волейбольные	8шт.
19.	Мячи для метания	10шт.
20.	Перекладина	1шт.
21.	Кегли	20шт.
22.	Набивные мячи	7шт.
23.	Футбольный мяч	3шт.
24.	Форма игровая	10 шт.
25.	Сетка теннисная	1шт.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.