

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шидловская основная общеобразовательная школа
Волоконовского района Белгородской области»

«Рассмотрено» Руководитель творческой группы  Шрубченко Е.И. Протокол № <u>1</u> от <u>«30» июня</u> 2014 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы  Попова А.Н. <u>«30» июня</u> 2014 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Шидловская ООШ»  Ширинова И.С. Приказ № <u>60</u> от <u>«01» сентября</u> 2014 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(базовый уровень)

для 5-9 классов

учителя физической культуры

Гордиенко Светланы Николаевны

2014 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 – 9 классов составлена в соответствии со следующими документами:

- **Федеральный компонент** государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- **Программа** для общеобразовательных учреждений, русский язык, 1-11 классы, авторы программы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2011 год
- **Базисный учебный план** МБОУ «Шидловская ООШ» по осуществлению образовательной деятельности в 2014-2015 уч. г.;
- **Локальный акт** МБОУ «Шидловская ООШ» «Положение о рабочей программе учебных предметов, учебных курсов, элективных курсов, внеурочной деятельности, объединений дополнительного образования в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Шидловская ООШ»

При составлении рабочей программы были учтены рекомендации **инструктивно-методического письма** ОГАОУ ДПО БелИРО «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2014 – 2015 учебном году» »

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, состоит из двух частей: **базовой и вариативной**. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей школ. За неимением оборудованного места для проведения уроков по единоборствам, этот вид программы заменен спортивными играми. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. При работе на уроках используется книга «Физическая культура 8-9 классы» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского.

Цель образования в 5-9 классах - освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Задачи:

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- обучение технике двигательных действий базовых видов спорта.
- развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом.
- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся должны:

Знать и иметь представления:

Об истории современного олимпийского движения.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

Уметь:

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Резервные часы	3	3	3	3	3
1.7						
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Волейбол	15	15	15	15	15
2.2	Футбол	7	7	7	7	7
2.3	Русская лапта	5	5	5	5	5
	Всего часов	105	105	105	105	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре

История олимпийского движения. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики

Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемахво внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь.

Лыжные гонки

Попеременный двухшажный ход. Повороты, подъемы, спуски, торможение. Двухшажный попеременный ход. Спуски, подъемы и торможения.

Легкая атлетика

Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Низкий старт. Прыжок в высоту (способом «перешагивание»).

Спортивные игры

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Лапта: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

№ п/гт	Физичес- кие способно- сти	Контроль- ное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			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
2	Координа- ционные	Челноч- ный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6		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
			14	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
3	Скорост- носилковы- е	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			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
4	Выносли- вость	6-минут- ный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			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
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			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
6	Силовые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса (мальчи- ки), кол- во раз;	11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекла- дине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11				4 и ниже	10-14	19 и выше
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

Учебно-методический комплект

1. Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение» 2011г, В.И.Лях, А.А.Зданевич.

2. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2012г.. под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич.

3. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2012г.. под редакцией М.Я.Виленского.