# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«Кошлаковская основная общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по «Физической культуре» для учащихся 5 – 9 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основеучебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: «Просвещение») и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Программа разработана в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами (Письмо департамента образования, культуры и молодѐжной политики Белгородской области от 13.05.2010 год № 9-06/2729-ВА «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области»; инструктивно-методическое письмо «О преподавании физической культуры в 2014-2015 учебном году»).

 Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основным базовым видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирование на сигналы, согласованные движения, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядов и инвентаря, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическим упражнениям, избранными видами спорта в свободное

время;

* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
	+ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
	+ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувство ответственности.

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой (78 часов) и вариативной (24 часа). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учѐта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

 План предусматривает обучение в объѐме 102 часа в год – 34 учебных недель, по 3 часа в неделю.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Раздел «Лѐгкая атлетика» - 21 час, изучается вт I- 12 часов, и IV четверти – 9 часов, так как позволяют погодные условия.

Часы, предназначенные для «лыжной подготовки» - 18 часов ,в связи с отсутствием материально-технической базы (письмо министерства образования России от 27.11.1995 г. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени №1355/11») заменяются в 5-9 классах «кроссовой подготовкой», которое проводится во III четверти.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики » - 18 часов изучается во II четверти. Раздел «Спортивные игры»-18 часов (баскетбол) -I, III и IV четвертях.

Часы, предусмотренные программой на вариативную часть – 30 часов, распределены следующим образом: Спортивные игры - 9 часов – I, III и IV четвертях.

Русская лапта - 12 часов – I и IV четверти. Легкая атлетика – 9 часов

С 7 по 9 класс вводится раздел «Элементы единоборства», который составляет в 7 классе – 6 часов, 8 – 9 классах – 9 часов. Время на прохождение этого материала в равных пропорциях выделяется из других разделов, в том числе из вариативной части.

Для повышения двигательной активности детей рекомендуется применять на уроках физической культуры игровой и соревновательный метод.

В 5 - 7 классах используется линия учебно-методического комплекса под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура. 5-7 класс. Учебник», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение».

В 8 - 9 классах используется линия учебно-методического комплекса под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура. 8 - 9 класс. Учебник», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

# Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.***Естественные основы*. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

*Социально-психологические основы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до — 16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше. *Солнечные ванны.* В средней полосе между 9— 11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). *Водные процедуры.* Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. *Хождение босиком.* Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

# Спортивные игры

 **Баскетбол.** *На овладение техникой 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.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).*На освоение ловли и передач мяча.*Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).*На освоение техники ведения мяча.*Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. *На овладение техникой бросков.*Броски одной и двумя руками с места и в движении максимальное расстояние до корзины 3,60м. *На освоение индивидуальной техники защиты.*Вырывание и выбивание мяча. *На закрепление техники владения мячом.* Комбинация из освоенных элементов. *На закрепление техники перемещений, владения мячом.* Комбинация из освоенных элементов. *На освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом.*На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

 **Волейбол.** *На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).*На освоение техники приема и передач мяча.* Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.*На освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. *На овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. *На развитие координационных способностей.* Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.). *На развитие выносливости.* Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

# Гимнастика с элементами акробатики

*На освоение строевых упражнений.*Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. *На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.*На освоение ОРУ с предметами.* ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками. *На освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. *На освоение акробатических упражнений.* Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью.*На развитие координационных способностей.* ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.*На развитие силовых способностей.* Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине,

отжимания.*На развитие гибкости.* ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.*На знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.

# Легкая атлетика

*На овладение техникой спринтерского бега.* Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.*На овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м. *На овладение техникой прыжка в длину.*Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. *На овладение техникой метания.* Метание теннисного мяча на дальность , в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м.Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу. *На развитие выносливости.* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.*На развитие скоростно-силовых способностей.* Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. *На развитие координационных способностей.* Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия. *На знания о физической культуре.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

# Элементы единоборств

*На овладение техникой приемов*. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

*На развитие координационных способностей*. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.д.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости*. Силовые упражнения и единоборства в парах.

*На знания о физической культуре.* Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

*На овладение организаторскими способностями.* Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВШИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

***обучающиеся должны:***

 **Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* прсихофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

 **Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физическиеупражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 180—12 | 16518— |
| Вынослиность | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча встандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

 **Двигательные умения, навыки и способности**

 В циклических и ациклических локомоциях**:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

 В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

 В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

 В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

 Способы фазкультурно-оздоровательной 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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

 Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

# Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре (3 часа в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **п/п** | **материала** | **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| **1** | **Базовая часть** | **75** | **78** | **81** | **84** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 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 (кроссовая) подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.6. | Элементы единоборства | - | - | 6 | 9 | 9 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** | **24** | **21** | **18** | **18** |
| 2.1 | Легкая атлетика | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2.2 | Нар одные игры(лапта) | 9 | 9 | 12 | 9 | 9 |
| 2.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 9 | 9 | - | - | - |
|  | **Итого часов в год:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |