

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Богоявленская средняя школа»**

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»**

**Уровень: основное общее (6-9 классы)
Составитель: Захаров А.И.,
учитель первой квалификационной категории**

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на :

1. Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья.
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

2. Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (6 класс – 102 часа, 7 класс – 102 часа, 8 класс – 102 часа, 9 класс – 102 часов).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: 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, 2011.

Лях, В.И. физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/Лях В.И., Зданевич А.А.; под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). 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. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Настоящая комплексная программа' имеет **три раздела**, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 6-9 классах, составляющих целостную систему

физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из **четырёх взаимосвязанных частей**: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

3. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6-9 классы)

Сетка часов

При трехчасовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процес се урока</i>	<i>В процес се урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процес се урока</i>
1.2	Спортивные игры(волейбол)	9	9	9	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4.	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Футбол	9	9	9	9
1.6	Лыжная подготовка	18	18	18	18
1.7	Единоборства	-	4	6	6
2	Вариативная часть	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27
	Итого:	102	102	102	102

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

Естественные основы.

6 классы. 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. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих функций организма. Планирование и контроль индивидуальных нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально - психологические основы.

6 классы. 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. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическим упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма.

7 – 8 классы. 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 физическим упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма.

9 класс. Анализ 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 физическим упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно- исторические основы.

6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

7 – 8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

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

Подвижные игры.

Волейбол.

6-9 классы. 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 занятий.

Баскетбол.

6-9 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 занятий.

Гимнастика с элементами аэробики.

6-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

6-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

6-9 классы. Терминология лыжной подготовки. Правила организации и проведения лыжных соревнований. Техника безопасности при проведении лыжных соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Элементы единоборств.

7-9 классы. овладение техникой приемов, развитие координационных способностей, развитие силовых качеств, способностей и выносливости.

Футбол.

6-9 классы. Терминология футбольной подготовки. Правила организации и проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по футболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Задачи физического воспитания учащихся 6 – 9 классов направлены:

- На содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- На расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умения применять их в различных по сложности условиях;
- На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- На формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- На углубленное представление об основных видах спорта;
- На закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

4. Распределение разделов тематического плана в учебном году.

6 класс

Четверть в учебном году	Раздел программы				Количество часов
	Общей направленности (базовая часть)		Спортивной направленности (вариативная часть)		
1 четверть	Легкая атлетика Волейбол	10 ч 9 ч	Баскетбол	8	27
2 четверть	Гимнастика с элементами	18 ч	Баскетбол	6	24

	акробатики				
3 четверть	Лыжная подготовка	18 ч	Баскетбол	9	27
4 четверть	Футбол Легкая атлетика	9 11	Баскетбол	4	24
ИТОГО:		75		27	102 часа

7 класс

Четверть учебном году	в	Раздел программы				Количество часов
		Общей направленности (базовая часть)		Спортивной направленности (вариативная часть)		
1 четверть		Легкая атлетика Волейбол	9 9 ч	Баскетбол	9	27
2 четверть		Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	Баскетбол	6	24
3 четверть		Лыжная подготовка Единоборства	18 ч 6	Баскетбол	3	27
4 четверть		Футбол Легкая атлетика	9 12	Баскетбол	2	24
ИТОГО:			81		21	102 часов

8 класс

Четверть учебном году	в	Раздел программы				Количество часов
		Общей направленности (базовая часть)		Спортивной направленности (вариативная часть)		
1 четверть		Легкая атлетика Волейбол	9 ч 12 ч	Баскетбол	6 ч	27
2 четверть		Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	Баскетбол	6 ч	24
3 четверть		Лыжная подготовка Единоборства	18 ч 9 ч			27
4 четверть		Футбол Легкая атлетика	6 ч 12 ч	баскетбол	6ч	24
ИТОГО:			84		18	102 часа

9 класс

Четверть учебном году	в	Раздел программы			Количество часов
		Общей направленности (базовая часть)		Спортивной направленности (вариативная	

			часть)		
1 четверть	Легкая атлетика Волейбол	9 ч 12ч	Баскетбол	6	27
2 четверть	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	Баскетбол	6	24
3 четверть	Лыжная подготовка Единоборства	12 ч 9	Баскетбол	-6	27
4 четверть	Футбол Легкая атлетика	6 12	Баскетбол	6	24
ИТОГО:		84		18	102часа

5. Требования к уровню подготовки учащихся

Физическая способность	Физические упражнения	мальчики	девочки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	--
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	--	18
	Прыжок в длину с места, см	180	165
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10, 20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень	12,0	10,0

6. Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР)
- 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
- Психофункциональные 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
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

7. УМЕТЬ:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
- Проводить 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 социальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

8. ОБЪЯСНЯТЬ:

- Роль и значение физической культуры в развитие общества и человека цели и принципы современного олимпийского движения его роль и значение в современном мире влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека профилактики вредных привычек ведении здорового образа жизни.

9. ХАРАКТЕРИЗОВАТЬ:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально - прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями основы их структуры содержания и направленности
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений их оздоровительную и развивающую эффективность.

10. СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:

- Личной гигиены и закаливания организма
- Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах
- Экипировки и использовании спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

11. ПРОВОДИТЬ:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно- корректирующей направленностью
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью физической работоспособностью осанкой
- Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах
- Приемы массажа и самомассажа
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов
- Судейство соревнований по одному из видов спорта

12. СОСТАВЛЯТЬ:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

13. ОПРЕДЕЛЯТЬ:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
- Эффективность занятий физическими упражнениями функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

14. Перечень учебно-методической литературы

1. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011, - 64.
2. Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. 4 издание М.: Просвещение, 2014 г. – 127 с.