

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

**Рабочая программа
по физической культуре
для 5-9 классов**

Срок реализации программы: 5 лет

Составитель:

Матвейчева Октябрина Ивановна, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

Рассмотрено
Педагогический совет
Протокол № 1 от «30» августа 2016г.

Утверждено
Директор МОУ «СОШ № 4»
Павловец Е.А.
Распоряжение № 4930/д от «01» сентября 2016г.



г. Тихвин
2016г.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учебным планом школы. На изучение физической культуры в 5 - 9 классах выделяется 510 часов, (7 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). 3 час направлен на удовлетворение биологической потребности в движении, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. На уроках усиливается содержание оздоровительного направления - направленное на укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости; воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения предмета «Физическая культура» в 5 - 9 классе учащиеся должны:

знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития и 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 свойства 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 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;
- 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, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

демонстрировать

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового 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 гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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 (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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 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.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Содержание программы*

Основы знаний

Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха; основы планирования занятий и циклов занятий). Способы деятельности Занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечениях, легких и глубоких.

Общая физическая подготовка

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев; (девушки): из положения стоя «мост» поворот в упор, стоя на правом (левом) колене упор присев кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Гимнастическая комбинация на средней перекладине (юноши): из стойки силой к перекладине вис стоя спиной согнувшись, толчком ног вис согнувшись спиной, вис на подколенях;

совершенствование ранее разученных упражнений. Упражнения на брусках (юноши): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; (девушки): из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка. Бесшажный ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика. Тройной прыжок с разбега. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанием и перелезанием. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

Спортивные игры. Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения: переворот боком из прямой и боковой стойки. Акробатическая комбинация: ритмические и стилистически связанных элементов акробатики, хореографии, движений типа «зарядки» и танцев. Комбинация на гимнастической перекладине (юноши): из виса стоя силой-махом подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват сверху, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду. Гимнастическая комбинация на брусках (юноши): из упора на предплечьях, размахивая подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед; (девушки): из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди малом-силой подъем переворотом назад, перехват из виса лежа на нижней жерди хватом за верхнюю жердь со скрестным перехватом рук поворот кругом и вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной (двумя) ногами над нижней жердью, сед на бедре, соскок. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений

Лыжная подготовка. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика. Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

Волейбол. Совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Футбол. Совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Календарно-тематическое планирование

Тема	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Легкая атлетика	30	30	30	30	30
Баскетбол	19	19	19	19	19
Гимнастика	20	20	20	20	20
Лыжная подготовка	22	22	22	22	22
Волейбол	11	11	11	11	11

Календарно-тематическое планирование (индивидуальное обучение)

Тема	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Легкая атлетика	2	2	3	2	3
Спортивные игры	1	1	1	1	1
Гимнастика	2	3	3	2	2
Лыжная подготовка	2	3	2	2	3
Итого	7	9	9	7	9