

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Рекомендована:

ЦМО учителей технологии,
изо и черчения, музыки,
физкультуры и ОБЖ
Протокол № от «__»_____2015 г.
Руководитель _____

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №1
_____ Сумина О.А.
Приказ от «__»_____2015 г

Рабочая учебная программа

по физической культуре

II ступень (5-9 классы)

Составлена на основе «Программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ» (под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич)

учителем физической культуры Белизовой Т.Л.

пгт. Троицко-Печорск
2015 г.

Рабочая учебная программа 5 -9 классов.

Пояснительная записка.

Данная программа составлена на основе программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, допущено Министерством образования и науки РФ (авторы д.п.н. В.И.Лях, к.м.н. А.А.Зданевич. М. «Просвещение», 2006 г.).

Курс построен на основе концентрической структуры, базовой программы.

Программа рассчитана на количество часов в неделю:

5 кл.- 3 часа	8 кл.- 3 часа
6 кл.- 3 часа	9 кл.- 2 часа
7 кл.- 3 часа	

Цели и задачи:

Цели:

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- - воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физкультуры и спорта;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Содержание предмета:

- гимнастика
- лёгкая атлетика
- лыжная подготовка
- спортивные и подвижные игры

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона).

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *ПЕРЕВОРОТЫ*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА*, бег на короткие, средние и *ДЛИННЫЕ* дистанции, *БАРЬЕРНЫЙ*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *ФУТБОЛЕ*, мини-футболе.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные типы уроков: вводный, обучающий, урок совершенствования, смешанный, учётный.

Основные формы работы: фронтальный, поточный, посменный, игровой, групповой, индивидуальный.

Основные методы работы: объяснение, рассказ, беседа, распоряжение и команда, показ, наблюдение, упражнения, соревнования.

В программе увеличено число уроков лыжной подготовки в связи с климатическими условиями. Лыжи являются национальным видом спорта, поэтому **национально-региональный компонент** выполняется за счёт уроков лыжной подготовки. Так же на уроках проводятся коми-национальные подвижные игры.

Теоретические знания по технике и безопасности выполняемых заданий проводятся в основной части урока не более 15 минут.

Требования к уровню подготовки учащихся основной школы

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

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»;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и 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:

- 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 четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- выполнять висы и упоры, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

В единоборствах:

- Осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и >	6,1-5,5	5,0 и <	6,4 и >	6,3-5,7	5,1 и <
			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	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <	10,1 и >	9,7-9,3	8,9 и <
			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
			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	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и <	160-180	195 и >	130 и <	150-175	185 и >
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150		205	140		200

			14 15	160 175	170-190 180-195 190-205	210 220	145 155	160-180 160-180 165-185	200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и < 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и > 1350 1400 1450 1500	700 и < 750 800 850 900	850-1000 900-1050 950-1100 1000-1150 1050-1200	1100 и > 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и < 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и > 10 9 11 12	4 и < 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и > 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: На высокой перекладине (юн)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и > 7 8 9 10			
		На низкой перекладине (дев)	11 12 13 14 15				4 и < 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и > 20 19 17 16

Технология обучения.

При проведении уроков физической культуры учитываются рекомендации:

- постановление от 29 декабря 2010 г №189 «Об утверждении 2.4.2.2821-10 Санэпид требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

При изучении новых тем использовать многократность повторения и закрепления упражнений. Завершается тема зачётными уроками. Используются традиционные формы контроля, возрастные контрольные тесты, контрольные нормативы по ОФП, зачёт, Президентские тесты.

Основные средства обучения:

Мат, козел, конь, малый мяч, мячи для спортивных игр, гранаты, спортивные гимнастические снаряды, скакалки, обручи, лыжи и палки.

Критерии и нормы оценивания:

а) Основные знания:

Влияние образа жизни на состояние здоровья. Утомление во время физической и умственной работы. Переутомление, его признаки и меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса. Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его составляющие. Питание и здоровье (энерготраты). Личная гигиена. Понятие о духовном и телесном совершенствовании. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

При **оценке знаний** учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложений (опрос в устной и письменной форме):

«5»- ответ, в котором ученик демонстрирует глубокие знания, логичность изложения.

«4»- ответ, в котором небольшие неточности, ошибки.

«3»- отсутствует логика, пробелы в знаниях, нет аргументации, нет умения использовать свои знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями, знаниями и навыками:

«5»- действия выполнены правильно, заданным способом в надлежащем темпе, легко и четко.

«4»- действия выполнены правильно, но недостаточно легко и четко, скованность движений.

«3»- действия выполнены правильно, но грубые ошибки, приведшие к неуверенному выполнению.

«2»- действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии и нормы оценивания
практических умений (приложение №1)
«Президентские состязания» (приложение №2)

б) Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз;
- комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования плоскостопия;
- комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
- способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

в) Спортивно-оздоровительная деятельность:

Лёгкая атлетика: бег на короткие и средние дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в высоту с разбега, метание гранат.

Гимнастика: акробатические упражнения, комбинации, гимнастическая полоса препятствий, опорные прыжки, упражнения в равновесии, элементы художественной гимнастики (девочки).

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе (юноши).

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков и подъёмов, торможений, поворотов (национальный вид спорта).

Оценка успеваемости по уровню физической подготовленности.

Учителю необходимо принимать во внимание реальные сдвиги. При оценке темпов прироста на «5», «4», «3» (нормативы) учитель дает задания для улучшения показателей физической подготовки. Достижение этих результатов дает учителю основание для выставления оценки.

Список литературы:

1. «Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ (авторы д.п.н. В.И.Лях, к.м.н. А.А.Зданевич. М. «Просвещение», 2006 г.).
2. «Методика физического воспитания учащихся 5-9 классов.М.»Просвещение»,1997 под ред. В.И.Ляха.
3. «Настольная книга учителя физической культуры» под ред. Л.Б.Кофмана, М. «Физкультура и спорт», 1998 г.
4. «Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 класс». Ю.Г.Коджаспиров. М. «Дрофа», 2003 г.

Оценка практических умений:

Приложение 1

1. Контрольные упражнения:

Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса

Мальчики			Девочки		
5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.					
5.6	6.1	6.2	5.8	5.9.	6.6
Бег 60 м.					
10,3	10,8	11,3	10,8	11,5	12,2
Бег 1000 м					
4.46	6.45-4.47	6.46	5.20	7.21-5.21	7.21
Челночный бег 3*10					
8.7	9.6-8.8	9.7	9.2	10.0-9.3	10.1
Прыжок в длину с места					
157	134-156	133	150	127-149	126
Подтягивание					
6	4-5	3	12	8-11	7
Поднимание туловища за 30 сек.					
22	17-21	16	19	14-18	13
Наклон вперед сидя					
9	6-8	5	12	9-11	8
Прыжки через скакалку за 1 мин.					
110	76-109	75	125	91-124	90
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от пола					
18	12-17	11	10	7-9	6
Многоскоки					
9.00	8.10-8.90	8.00	8.50	7.60-8.40	7.50
Вис на перекладине					
26	22	18	23	19	15
Метание мяча					
35	26-34	25	23	17-22	16
Упор присев - упор лежа за 1 мин.					
45	40	30	40	35	28

Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса.

мальчики			девочки		
5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.					
5.4	5.9.-5.5	6.0	5.6	6.1-5.7	6.2
Бег 60 м.					
10,2	10,7	11,2	10,6	11,2	11,8
Бег 1000 м.					
4.30	6.30-4.31	6.31	5.10	7.10-5.11	7.11
Челночный бег 3*10					
8.5	9.2-8.6	9.3	9.0	9.9-9.1	10.0
Прыжок в длину с места					
166	143-165	142	161	138-160	137
Подтягивание					
7	5-6	4	14	10-13	9
Поднимание туловища за 30 сек.					
23	18-22	17	19	14-18	13
Наклон вперед сидя					

9	6-8	5	12	9-11	8
Прыжки через скакалку за 1 мин.					
115	81-114	80	130	96-129	95
Многоскоки, 5 прыжков					
9.50	8.60-9.40	8.50	9.00	8.10-8.90	8.00
Вис на подбородке					
30	26	22	26	23	19
Сгибание –разгибание рук в упоре лежа от пола					
20	15-19	14	11	8-10	7
Упор присев-упор лежа за 1 мин.					
50	45	35	45	40	33
Метание мяча на дальность					
36	29-35	28	23	20-22	19

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса.

Мальчики			Девочки		
5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.					
5.2	5.7-5.3	5.8	5.5	6.0-5.6	6.1
Бег 60 м.					
10,0	10,7	11,4	10,4	11,2	12.0
Бег 1000 м.					
4.20	6.15-4.21	6.16	5.00	7.00-5.01	7.01
Челночный бег 3*10					
8.5	9.2-8.6	9.3	8.9	9.9-9.0	10.0
Прыжок в длину с места					
177	152-176	151	170	147-169	146
Подтягивание					
8	5-7	4	19	15-18	14
Поднимание туловища за 30 сек.					
24	19-23	18	20	15-19	14
Наклон вперед сидя					
10	7-9	6	13	9-12	8
Прыжки через скакалку за 1 мин.					
120	86-119	85	135	101-134	100
Многоскоки, 5 прыжков					
10.0	9.10-9.90	9.00	9.00	8.10-8.90	8.00
Вис на перекладине					
25	20	15	24	19	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола					
25	20-24	19	12	8-11	7
Метание мяча					
38	31-37	30	24	22-23	19
Упор присев-упор лежа					
55	50	40	50	45	38

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса.

Мальчики			Девочки		
5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.					

5.0	5.5-5.1	5.6	5.2	5.9-5.3	6.0
Бег 60 м.					
9.4	10.0	10.6	10.2	10.8	11.4
Бег 1000 м.					
4.10	6.00-4.11	6.01	4.50	6.50-4.51	6.51
Челночный бег 3*10					
8.2	8.9-8.3	9.0	8.9	9.8-9.0	9.9
Прыжок в длину с места					
185	158-184	157	178	155-177	154
Подтягивание					
9	6-8	5	19	16-18	15
Поднимание туловища за 30 сек.					
25	20-24	19	20	15-19	14
Наклон вперед сидя					
10	8-9	7	16	12-15	11
Прыжки через скакалку за 1 мин.					
125	91-124	90	140	106-139	105
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола					
30	25-29	24	13	9-12	8
Многоскоки, 5 прыжков					
10.50	9.60-10.40	9.50	9.50	8.60-9.40	8.50
Вис на подбородке					
40	35	30	36	31	25
Метание мяча					
40	33-39	32	25	21-24	20
Упор присев-упор лежа					
60	55	45	55	50	43
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях					
11	9	7	-	-	-

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса.

Юноши			Девушки		
5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.					
4.9	5.4-5.0	5.5	5.1	5.8-5.2	5.9
Бег 60 м.					
8.3	9.0	9.7	9.3	9.9	10.4
Бег 1000 м.					
3.55	5.45-3.56	5.46	4.40	6.40-4.41	6.41
Челночный бег 3*10					
7.9	8.5-8.0	8.6	8.7	9.6-8.8	9.7
Прыжок в длину с места					
213	174-212	173	183	154-182	153
Подтягивание					
10	7-9	6	14	8-13	7
Поднимание туловища за 1 мин.					
48	43	38	46	41	36
Наклон вперед сидя					
11	9-10	8	17	14-17	13

Прыжки через скакалку за 1 мин.					
130	96-129	95	140	111-139	110
Многоскоки, 5 прыжков					
11.0	10.10-10.90	10.0	9.50	8.60-9.40	8.50
Вис на перекладине					
26	21	16	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола					
35	30-34	29	14	9-13	8
Метание гранаты, 700г.					
35	30	26	-	-	-
Метание мяча, 150 гр.					
45	36-44	35	30	23-29	22
Упор присев - упор лежа, 1 мин.					
65	60	50	60	55	48
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях					
12	10	8	-	-	-

2. Учебные нормативы по волейболу.

Передача мяча сверху над собой

Класс	М			Д		
	5	4	3	5	4	3
5	10	8	6	8	6	4
6	12	10	8	10	8	6
7	14	12	10	12	10	8
8	16	14	12	14	12	10
9	18	16	14	16	14	12

Прием мяча снизу над собой

Класс	М			Д		
	5	4	3	5	4	3
5	10	9	8	8	7	6
6	11	10	9	9	8	7
7	12	11	10	10	9	8
8	13	12	11	11	10	9
9	14	13	12	12	11	10

Передача мяча сверху в парах над сеткой

Класс	М			Д		
	5	4	3	5	4	3
5	6	5	4	5	4	3
6	7	6	5	6	5	4
7	8	7	6	7	6	5
8	9	8	7	8	7	6
9	10	9	8	9	8	7

Верхняя или нижняя подача мяча (из 10 подач)

Класс	М			Д		
	5	4	3	5	4	3
5	4	3	2	4	3	2
6	4	3	2	4	3	2
7	5	4	3	5	4	3
8	6	5	4	5	4	3

9	7	6	5	6	5	4
---	---	---	---	---	---	---