

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов (Автор - доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, Москва « Просвещение» 2013г) и примерной программы по физической культуре основного общего образования

Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в основной школе.

При составлении программы учтены местные особенности, материально-техническая оснащённость спортивным инвентарём, оборудованием и спортивная направленность работы школы.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся 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 направленности; приобретение навыков в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально - ценностного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение этих целей обеспечивает решением следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Базовая часть программы состоит из следующих разделов: « Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на специально отведённых уроках 1 -2 раза в четверть. Разделы для изучения и совершенствование базовым двигательным действиям, включают технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры

(баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1,3 4 четверти. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 четверти. Гимнастические упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях, на гимнастическом бревне, на уроках больше времени отводится на разучивания акробатических упражнений и комбинаций, опорным прыжкам, комплексов из современных оздоровительных систем физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика (дев), атлетическая гимнастика (юноши) и развитие основных физических качеств. В разделе « спортивные игры» предусматривает углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе. Темы этого раздела изучаются во всех четвертях. Спортивная игра мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств.

В вариативной части предусматривается освоение технических и командно-тактических действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол, и элементов национальных видов спорта - русская.

Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1 и 4 четверти в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: « знать/понимать», « уметь», « демонстрировать» и « использовать» приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни. Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	78	78	84	86	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	6	6	6	8	8
1.2	Лёгкая атлетика	34	34	36	36	36
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13	13	13	13	13
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	11	11	11	17	17
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18

2	<i>Вариативная часть</i>	27	27	21	19	19
2.1	Русская лапта	11	11	5	3	3
2.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	16	10	10
2.3	Тестирование уровня физической подготовленности	В процессе урока				
3	Развитие основных физических качеств	В процессе урока				
4	<i>Всего часов</i>	105	105	105	105	105

*Стандарт основного общего
образования по физической культуре*

*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.

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

Физкультурно- оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), 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 приёмы 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.

Лёгкая 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, подъёмов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

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. Элементы техники национальных видов спорта.

IX КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
Современные направления ОФП (аэробика, шейпинг, коланетик, стретчинг, атлетизм, восточные единоборства).

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Техника движения и её основные показатели.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов

физической нагрузки.

Основы туристской подготовки. Организация и проведения походов.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленностью.

Лёгкая атлетика

Бег на короткие дистанции : низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 30 м), бег с ускорением от 40 до 60м, Бег на результат (30, 60,100 м).

Гладкий равномерный бег на средние дистанции до 1 500м (девушки) и 2000м (юноши). Бег в равномерном темпе до 10 минут (девушки) и до 15 минут (юноши).

Эстафетный бег: передача эстафеты

Кроссовый бег : кросс до 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (на максимальный результат)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 метров (девушки) и до 18м (юноши). Метание мяча 150г с 3-6 шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

Знания о лёгкой атлетике: влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и

основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развития выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.

Организаторские умения: подача команд, измерение результатов, помощь в оценке результатов и проведения тестирования, подготовка мест занятий.

Самостоятельные занятия: Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения: переход с шага на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации: юноши- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девушки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

Опорные прыжки: юноши- прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см), девочки- прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения высокой перекладине): подъём переворотом в упор махом и силой(юн).

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (девушки)

Прикладные упражнения: лазанье по канату, шесту без помощи ног (юноши).

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: значение упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Организаторские умения: помощь и страховка, демонстрация упражнений, установка и уборка

снарядов; составления с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, оказание помощи плохо подготовленным учащимся в овладении материалом.

Самостоятельные занятия: самостоятельные составления простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой), без предметов, в парах.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств

Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Баскетбол

Специальная подготовка:

Технические приёмы в баскетболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Техника ловли и передачи мяча: Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом

(ловля, передача, ведение, бросок).

Техника ведение мяча: ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков: броски в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Штрафной бросок.

Индивидуальная техника защиты: Перехват мяча. Борьба за мяч не попавший в корзину.

Техника владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведение, бросков).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в баскетболе: позиционное нападение и личная защита (опека игрока) в

игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Действие нападающего против нескольких защитников (действие трёх нападающих против одного и двух защитников). Игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу.

Волейбол

Специальная подготовка:

Технические приёмы в волейболе:

Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов

техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передачи мяча: передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Приём мяча отражённого от сетки.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. *Техника владения мячом и развитие координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов (приёма, передачи).

Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактические действия в волейболе: тактические действия игроков передней линии в нападении, игра в нападении в зоне 3, взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от нижней подачи. Игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу.

Организаторские умения: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

Самостоятельные занятия: Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.

Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Элементы техники национальных видов спорта « Русская лапта »

Передвижение в защите и в нападении. Ловля мяча обеими руками и одной в прыжке, в падении. Осаливание с разных дистанции, с неудобной руки. Разнообразные удары битой по мячу. Приемы позволяющие избежать осаливания. Групповые и командные тактические действия. Система игры в нападении 2-2-2. система игры в защите 1-2-1-2.