
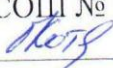




Муниципальное казённое образовательное учреждение
Чуноярская средняя общеобразовательная школа № 13
Богучанского района Красноярского края
с. Чунояр, ул. Партизанская, д. 33

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО:  /Костромина Е.Н. /</p> <p>Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 20<u>16</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ Чуноярской СОШ № 13  /Котова О.Г. /</p> <p>« <u>30</u> » <u>08</u> 20<u>16</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МКОУ Чуноярской СОШ № 13  /Каверзина С.Д. /</p> <p>Приказ № <u>454</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20<u>16</u> г.</p> 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ
КОСТРОМИНОЙ ЕЛЕНЫ НИКОЛАЕВНЫ
ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ
Физическая культура

5-9 классы

2015-2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов написана в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного образования, государственных образовательных стандартов.

Составлена на основе авторской программы - составителем которой является В.И.Лях; издательство «Просвещение», Москва - 2011г.

Программа рассчитана на 105 часов во 5-8, и 102 урока в 9 классах из расчета 3 часа в неделю.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Образовательная область “Физическая культура” **имеет своим учебным предметом** один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит **физкультурная деятельность**. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении. Учебный предмет физической культуры (физкультурная деятельность) является ведущим, но не единственным основанием образовательной области “Физическая культура” в основной школе. Его освоение осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

Целью физического воспитания в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

-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 основам базовых видов двигательных действий:

-дальнейшее развитие координационных и кондиционных 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 приёмах самоконтроля:

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах:

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, 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, чувства ответственности:

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

-Требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в

Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

-закона «Об образовании»;

-федерального закона «О физической культуре и спорте»

-стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г;

-примерной программы основного общего образования;

-приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г №889

Темы и объем учебных часов

по годам обучения

Тематический план					
Физическое совершенствование	105	105	105	105	102
Общая физическая подготовка:	79	79	79	79	78
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	14	14	14	14	14
<i>Легкая атлетика</i>	22	22	22	20	22
<i>Лыжные гонки</i>	20	20	20	22	20
<i>Спортивные игры</i>	22	22	22	22	22
Вариативная часть:	26	26	26	26	24
<i>Футбол,</i>	8	6	6	6	8
<i>Волейбол.</i>	10	10	10	10	8
<i>Баскетбол.</i>	8	10	10	10	8

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Содержание программы
для основной школы
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5 класс (105часов)

Основы знаний (6 час). История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры.

Способы деятельности (6 час). Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Физическое совершенствование (105часов).

Общая (базовая) физическая подготовка (78 часов).
Гимнастика с основами акробатики: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке. Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастического козла) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину.

Лыжные гонки: Попеременный двухшажный ход. Повороты, подъемы, спуски, торможение.

Легкая атлетика: Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

Спортивные игры: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол.

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта
Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения).

Лыжные гонки: Двухшажный попеременный ход. Спуски, подъемы и торможения.

Легкая атлетика: Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»).

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре.

Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

6 класс (105 часов)

Основы знаний (6 часа). История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью).

Способы деятельности (6 часа). Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Физическое совершенствование (105 часов).

Общая физическая подготовка (78 часов):

Гимнастика с основами акробатики: Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

Лыжные гонки: Одновременный одношажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Спортивные игры: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол, баскетбол.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта).
Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация, выполняемые на 32 и 48 счета: прыжковые упражнения, повторные

кувырки в группировке, стойка на лопатках и на голове с помощью рук (мальчики), мост (девочки), стилизованные общеразвивающие упражнения и упражнения из корригирующей гимнастики. Опорные прыжки через гимнастического козла с увеличенной фазой полета (регулируется расстоянием между снарядом и «подкидным мостиком»). Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Лыжные гонки: Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Преодоления препятствий и небольших трамплинов. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика: Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Баскетбол: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

7 класс (105 часов)

Основы знаний (6 часов). Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма).

Способы деятельности (6 часа). Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Физическое совершенствование (105 часов).

Общая физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Лыжные гонки: Одновременный двухшажный и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

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

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта
Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация, выполняемая на 48 счетов: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360*. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Лыжные гонки: Коньковый ход. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков – 1.5 м, для девушек – 1 м). Спуск с поворотами «плугом» и «упором» (слалом). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

Волейбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам.

Баскетбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам

Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки

8 класс (105 часов)

Основы знаний (3 часа). 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 (3 часа). Занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической

работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечении, легких и глубоких ранах.

Физическое совершенствование (105 часов).

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами 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. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Лыжные гонки. Безшажный ход. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

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

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

Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения: переворот боком из прямой и боковой стойки. Акробатическая комбинация: ритмические и стилистически связанных элементов акробатики, хореографии, движений типа «зарядки» и танцев. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений

Лыжные гонки: 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. 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.

Баскетбол: совершенствование технических действий без мяча, с мячом, тактических действий.

9 класс (102 часа)

Основы знаний (3 часа). Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Способы деятельности (3 часа). Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки). Техника приемов массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах.

Физическое совершенствование (102 часа).

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: Прикладные действия; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

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

Спортивные игры: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол. Игра по правилам.
Комплексы общеразвивающих упражнений.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки) Опорный прыжок: через гимнастического козла вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений.

Лыжные гонки. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Легкая атлетика: Совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений.

Волейбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Футбол: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Баскетбол совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения курса обучения выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:
Уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;
- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни;
- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

Характеризовать особенности:

- планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;
- обучения и самообучения двигательным действиям;
- развития физических способностей.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;

- дозировку физической нагрузки;

- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;

- силовые;

- скоростно-силовые;

- выносливости, гибкости, координации.

Литература:

Рабочая программа составлена на основе общеобразовательной программы В. И. Лях, «Комплексная программа физического воспитания 5-9 классы»,

Учебник Физическая культура 5-9 класс

«Физическая культура в школе» Ю.Я. Янсон

Дополнительная литература; Спорт в школе (газета), Физическая культура в школе (журнал).

Инвентарь:

Баскетбольные мячи

Волейбольные мячи

Волейбольная сетка

Гантели 2,3,1 кг

Гимнастический козёл

Гимнастические маты

Гимнастический мост

Гимнастическая скамейка

Гимнастический обруч

Гимнастические палки

Канат для лазания

Лыжи в комплекте

Мяч для метания

Скакалка в ассортименте

Теннисные мячи

Турник

Футбольные мячи