

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
« Средняя общеобразовательная школа № 71»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол № _____
от _____ 20__ года

Утверждено
директор МБОУ «СОШ № 71»
_____ А.А Серафимов
приказ № ___ от _____ 20__ года

Рабочая программа
по физической культуре
для 5-9 классов

Учитель: В.Л. Супроненко
Квалификационной категории не имеет

2015 год

- ***Пояснительная записка:***

Нормативно-правовая база преподавания предмета

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 29.12.12 г.
- Федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089
- Региональный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Новосибирской области (приказ Министерства образования, науки и инновационной политики НСО № 1724 от 05.07.13 г.)
- Учебный план МБОУ «СОШ № 165» на 2012 - 2013 учебный год.
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре 2004 г.
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В.И. Ляха и А.А. Зданевича – М. «Просвещение», 2007.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (приказ Министерства образования и науки РФ № 1067 от 19.12.12 г.
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (приказ министерства образования и науки РФ № 986 от 04.10.2010г.)

Место предмета в базисном учебном плане

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **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 спортивной деятельности;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 5–9 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности **и ключевых компетенций**. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

в познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
 - комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

в информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

в рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
 - соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

- внесенные изменения в авторскую программу и их обоснование:

Часы программного материала разделяются на базовую часть (она не изменяется и дается в соответствии с авторской программой) и вариативную часть, часы которой распределены по различным видам программного материала. В содержание программного материала в базовой части рабочей программы в 5, 7, 8 классах включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность произвольному расслаблению мышц) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдение гигиенических правил и техники безопасности.

В 9 классах в программе авторов В.И. Ляха и А.А. Зданевича в базовой части предусмотрены часы на изучение элементов единоборств. В рабочей программе эти часы мы распределяем между спортивными играми (волейбол и баскетбол). В вариативной части программы оставшиеся часы распределены между разделами волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика и спортивно-оздоровительный туризм. Более подробно добавленные часы отражены в календарно-тематическом поурочном планировании.

2) Содержание учебного предмета:

Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «Физическая культура»

5 классы (3 часа в неделю) - 105 часов,

6,7 классы (3 часа в неделю) – 105 часов

8 классы (3 часа в неделю) - 108 часов

9 классы (3 часа в неделю) - 102 часа

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	75	75	81	84	84
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
1.2.	Волейбол	9	9	9	9	14
1.3.	Баскетбол	9	9	9	9	15
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	12	18	18	12	18
1.5.	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.6.	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.7.	Элементы единоборств	6		6	6	
2.	Вариативная часть	30	30	24	24	18
2.1	Волейбол	8	8	6	6	4
2.2	Баскетбол	8	8	6	6	4
2.3	Легкая атлетика	8	8	6	6	4
2.4	Спортивно-оздоровительный туризм	6	6	6	6	6
	ИТОГО:	105	105	105	108	102

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

Естественные основы

5–6 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 системы дыхания, 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 физических функций организма.

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

Социально-психологические основы

5–6 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.

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 лично значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

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.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного 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

5–6 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.

«Физическое совершенствование со спортивной направленностью»

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техническая подготовка: специальные упражнения и технические действия без мяча;

подача мяча (нижняя и верхняя);

прием и передача мяча стоя на месте и в движении;

прямой нападающий удар;

групповые и индивидуальные тактические действия;

игра по правилам.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техническая подготовка: специальные упражнения и технические действия без мяча;

ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);

ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;

групповые и индивидуальные тактические действия;

игра по правилам.

Гимнастика

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

девушки: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев;

юноши: кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок через плечо из стойки на лопатках; кувырок вперед в стойку на лопатках;

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазанье по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

девушки: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев;

юноши: кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках; кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Лазанье по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкая атлетика

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Развитие выносливости. Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

(5-9 классы) Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивно-оздоровительный туризм

(5-6) способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.

(7-9 классы) Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висячем и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Элементы единоборств

(5, 7, 8 классы) Техника безопасности при занятиях единоборствами. История возникновения основных видов единоборств. Техничко-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении.

Падения (на бок, на живот, на спину, с кувырком через плечо).

Освобождение от захватов (рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади).

Отработка приёмов самообороны в стойке (задняя подножка, бросок через бедро, зацеп изнутри).

• Требования к уровню подготовки учащихся:

В результате освоения физической культуры учащийся должен **знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- 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 физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

4) Контроль уровня достижений учащихся и критерии оценки:

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.

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**III. Владение способами
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	–	18
	Прыжок в длину с места, см	180	165
К выносливости	Кроссовый бег 2000 м, мин, с	8 мин 50 с	10 мин 20 с

	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, с	12,0	10,0

5) Описание используемого УМК и дополнительных материалов:

Программа, по которой работает учитель:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича.-М.; Просвещение, 2007.

Учебники, по которым работают учащиеся:

-Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура». Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М. Просвещение, 2006.

Дополнительная литература:

- Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс под ред. Г.И. Бергера и Ю.Г. Бергера.2003 г.
- Физкультура. Поурочные планы. Под ред. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.2007 г.
- Средства для обучения технике игры в баскетбол. Под ред. А.И. Лебедева . 2007 г.
- Баскетбол. Методические рекомендации для тренеров и преподавателей по физической культуре и спорту. Под ред.А.А. Гамаюнова, А.И. Лебедева. 2005 г.
- Подвижные игры. Под ред. М.Н. Жукова. 2002 г.
- Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. Под ред. Ф.И. Собянина. 2007 г.
- Журнал «Физическая культура в школе».