

Рабочая программа
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 6-9 классы

Базовый уровень

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевича, которая рассчитана на 102 часов в год (3 часа в неделю) и одобрена группой учителей РМО Ногинского муниципального района. Программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре и адаптирована к материально-технической базе школы № 2 имени Короленко В.Г..

Эта программа содействует всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;
- б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса;
- в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;

г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;

е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно – тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

Основной тип проведения занятий – комплексный урок. *Комплексный урок* – это урок, на котором совмещают изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

Лыжная подготовка, 3-я четверть температурный режим до – 14*, в безветренную погоду.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Лыжная подготовка	20
1.6	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры	11
2.2	Легкая атлетика	10
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	3
Итого		102

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

№ п/п	вид программного материала	кол – во часов	четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2.	Спортивные игры	29	11	-	10	8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21	-	21	-	-
4.	Лёгкая атлетика	32	16	-	-	16
5.	Лыжная подготовка	20	-	-	20	-
	ИТОГО:	102	27	21	30	24

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя:

- технику безопасности на уроках физической культуры;
- естественные основы (правильное питание, режим труда и отдыха, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки);
- социально-психологические основы (основы обучения и самообучения двигательным действиям);
- культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов);
- изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

Спортивные игры включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Легкая атлетика предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Основы знаний по физической культуре:

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю развития избранной спортивной игры;
- уметь составлять простейшие комплексы утренней гимнастики;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

Спортивные игры:

Баскетбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь ловить и передавать мяч;
- владеть техникой ведения мяча и выполнять броски мяча;

- уметь вырывать и выбивать мяч;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

Волейбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

Мини – футбол

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять удары по мячу и его остановку;
- выполнять ведение мяча;
- уметь пробивать мяч по воротам;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

Гимнастика с элементами акробатики:

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь сочетать различные положения рук, ног и туловища;
- уметь выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять висы и упоры;
- выполнять опорный прыжок: вскок в упор присев – соскок прогнувшись;
- выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках;
- выполнять шаги и повороты в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 – 4 элементов.

Легкая атлетика:

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;

- уметь пробегать 30м и 60м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 300м, М – 500м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать малый мяч на дальность и в цель с места;
- уметь равномерно пробегать 1000м без учета времени.

Лыжная подготовка:

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом с палками и без;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- уметь подниматься «полуелочкой»;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 1,5 км в среднем темпе.

Критерии оценивания двигательных навыков:

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинские группы:

- основную
- подготовительную
- специальную .

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия (См. письмо Минобр. РФ от 31.10.03г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.»)

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

Материально-техническое обеспечение:

Библиотечный фонд:

- примерная программа по учебному курсу «Физическая культура»(5-9 классы).
- рабочая программа по физической культуре
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей

Демонстрационный материал :

- таблица стандартов физического развития и физической подготовки учащихся;
- плакаты методические;
- портреты спортсменов и олимпийцев.

Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудицентр;
- мегафон;
- экран;
- цифровой фотоаппарат.

Учебно-практическое оборудование:

- гимнастическая стенка ;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- набивные мячи 1кг, 2кг, 3кг, 5кг.
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические палки;
- теннисные мячи;
- обручи;
- гимнастический «конь»;
- гимнастический « мостик»;
- брусья;
- гимнастическая перекладина;
- канат;
- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- скакалки;
- штанги;
- скамья для пресса;
- силовой тренажер;
- беговые дорожки;
- велотренажер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Основные учебные пособия.

1. Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И.
”Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.”
2. Матвеев А.П. “Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни.”
3. Лях В.И. , Зданевич А.А. “Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.”
4. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 8-е, « Просвещение» 2011 год

Для учителя –

- «Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян;
- Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий -«Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас» 2005 г
- Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия, 2001 г.
- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \\\ изд. «Энас» 2005 г .

Для учащихся

- В.И. Лях, Учебник Физическая культура 5-9 класс, М.: Просвещение 2009 г.
- М.Я. Виленский, «Физическая культура 5 -9 класс» - учебник, М.: Просвещение 2009 г.