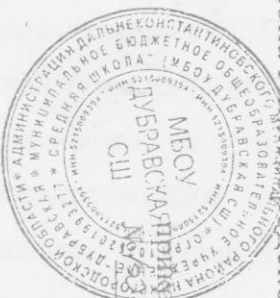


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дубравская средняя школа»

Дальнеконстантиновского района Нижегородской области



Утверждена
директора
от 28.09.15

Рабочая программа учебного предмета
« Физическая культура »
6-9 класс, базовый уровень

Разработана
Гурьяновой Анастасией Александровной
учителем физической культуры

п. Дубрава
2015 г.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 6 - 9 классов

Пояснительная записка.

Рабочий программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 3 часа в неделю (102) часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Виленский М.Я. . Физическая культура. 5 – 7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2009.

Лях, В.И. физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/Лях В.И., Зданевич А.А.; под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа' имеет **три раздела**, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 7-9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из **четырёх**

взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 6-9 классах составлено в соответствии с программой и внесением корректировки в Румянцевском филиале:

В 6 классе в связи с наличием материально-технической базы для изучения разделов «Легкая атлетика» - добавлено 5 часов, «Гимнастика» - 2 часа, «Лыжная подготовка» - 3 часа, «Спортивные игры» - 2 часа. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

В 7 классе часы с вариативной части добавлены на разделы «Единоборства» - 5 часов, «Легкая атлетика» - 3 часа;

В 8-9 классах часы вариативной части добавлены на разделы «Единоборства» - 9 часов, «Легкая атлетика» - 1 час.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе « Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре (6-9 классы)
Сетка часов при трехразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>
1.2	Спортивные игры(волейбол)	9	9	9	9	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4.	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Футбол	9	9	9	9	9
1.6	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.7	Единоборства	-	-	4	6	6
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого:	102	102	102	102	102

--	--	--	--	--	--	--

Сетка часов при трехразовых занятиях в неделю в Румянцевском филиале

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		6	7	8	9
1	Базовая часть	87	87	88	88
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>
1.2	Спортивные игры(волейбол)	10	9	9	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	18	18	18
1.4.	Легкая атлетика	26	24	22	22
1.5	Футбол	10	9	6	6
1.6	Лыжная подготовка	21	18	18	18
1.7	Единоборства	-	9	15	15
2	Вариативная часть	15	15	14	14
2.1	Баскетбол	15	15	14	14
	Итого:	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения, навыки; приемы закаливания способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

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 систем дыхания и 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 функций организма. Планирование и контроль индивидуальных нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально - психологические основы.

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. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическим упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма.

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 личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическим упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма.

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. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическим упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно- исторические основы.

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.

1.4. Приемы закаливания.

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

1.5. Подвижные игры.

Волейбол.

6-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведений соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и занятий.

Баскетбол.

6-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведений соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и занятий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

6-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

6-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

6-9 классы. Терминология лыжной подготовки. Правила организации и проведения лыжных соревнований. Техника безопасности при проведении лыжных соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

1.9. Элементы единоборств.

7-9 классы. овладение техникой приемов, развитие координационных способностей, развитие силовых качеств, способностей и выносливости.

1.10. Футбол.

6-9 классы. Терминология футбольной подготовки. Правила организации и проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по футболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	мальчики	девочки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	--	18
	Прыжок в длину с места, см	180	165
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10, 20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень	12,0	10,0

6-9 КЛАССЫ.

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России
- Особенности развития избранного вида спорта
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием социальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ОБЪЯСНЯТЬ:

- Роль и значение физической культуры в развитие общества и человека цели и принципы современного олимпийского движения его роль и значение в современном мире влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека профилактики вредных привычек ведении здорового образа жизни.

ХАРАКТЕРИЗОВАТЬ:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями

- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально - прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями основы их структуры содержания и направленности
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений их оздоровительную и развивающую эффективность.

СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:

- Личной гигиены и закаливания организма
- Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах
- Экипировки и использовании спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

ПРОВОДИТЬ:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью

- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью физической работоспособностью осанкой
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах
- Приемы массажа и самомассажа
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов
- Судейство соревнований по одному из видов спорта

СОСТАВЛЯТЬ:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

ОПРЕДЕЛЯТЬ:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
- Эффективность занятий физическими упражнениями функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Задачи физического воспитания учащихся 6 – 9 классов направлены:

- На содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- На расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умения применять их в различных по сложности условиях;
- На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- На формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- На углубленное представление об основных видах спорта;
- На закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Распределение разделов тематического плана в учебном году.

6 класс

Четверть в учебном году	Раздел программы				Количество часов
	Общей направленности (базовая часть)		Спортивной направленности (вариативная часть)		
1 четверть	Легкая атлетика Волейбол	10 ч 9 ч	Баскетбол	8	27
2 четверть	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	Баскетбол	6	24
3 четверть	Лыжная подготовка	18 ч	Баскетбол	9	27
4 четверть	Футбол Легкая атлетика	9 11	Баскетбол	4	24
ИТОГО:		75		27	102 часа

7 класс

Четверть учебном году	в	Раздел программы			Количество часов	
		Общей направленности (базовая часть)		Спортивной направленности (вариативная часть)		
1 четверть		Легкая атлетика Волейбол	9 9 ч	Баскетбол	9	27
2 четверть		Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	Баскетбол	6	24
3 четверть		Лыжная подготовка Единоборства	18 ч 6	Баскетбол	3	27
4 четверть		Футбол Легкая атлетика	9 12	Баскетбол	2	24
ИТОГО:			81		21	102 часов

8 -9 классы

Четверть учебном году	в	Раздел программы			Количество часов	
		Общей направленности (базовая часть)		Спортивной направленности (вариативная часть)		
1 четверть		Легкая атлетика Волейбол	9 9 ч	Баскетбол	9	27
2 четверть		Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	Баскетбол	6	24
3 четверть		Лыжная подготовка Единоборства	18 ч 6	Баскетбол	3	27

4 четверть	Футбол Легкая атлетика	9 12	Баскетбол	2	24
ИТОГО:		81		21	102 часа

**Распределение разделов тематического плана в учебном году
в Румянцевском филиале МБОУ Дубравская СШ**

6 класс

Четверть учебном году	в	Раздел программы			Количество часов	
		Общей направленности (базовая часть)		Спортивной направленности (вариативная часть)		
1 четверть		Легкая атлетика Волейбол	12 ч 10 ч	Баскетбол	5	30
2 четверть		Гимнастика с элементами акробатики	20 ч	Баскетбол	3	23
3 четверть		Лыжная подготовка	21 ч	Баскетбол	7	28
4 четверть		Футбол Легкая атлетика	10 14			24
ИТОГО:			87		15	102 часа

7 класс

Четверть учебном году	в	Раздел программы			Количество часов	
		Общей направленности (базовая часть)		Спортивной направленности (вариативная часть)		
1 четверть		Легкая атлетика	10 ч	Баскетбол	8 ч	27

	Волейбол	9 ч			
2 четверть	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	Лыжная подготовка	6 ч	24
3 четверть	Лыжная подготовка Единоборства	12 ч 9 ч	Баскетбол	6 ч	27
4 четверть	Футбол Легкая атлетика	9 ч 14	Баскетбол	1 ч	24
ИТОГО:		81		21	102 часов

8 -9 классы

Четверть в учебном году	Раздел программы				Количество часов
	Общей направленности (базовая часть)		Спортивной направленности (вариативная часть)		
1 четверть	Легкая атлетика Волейбол	10 ч 9 ч	Баскетбол	8 ч	27
2 четверть	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч	Единоборства	6 ч	24
3 четверть	Лыжная подготовка	18 ч	Единоборства	9 ч	27
4 четверть	Футбол Легкая атлетика	6 ч 12 ч	Баскетбол	6 ч	24
ИТОГО:		73		29	102 часа

Литература:

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
4. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Горочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4
5. Учебник "Физическая культура 5-7 класс / Под ред. Виленского М.Я. Просвещение 2012
6. Учебник "Физическая культура 8-9 Лях В.И., Маслов М.В. Просвещение, 2012
Для учителя:
7. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
8. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.
9. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.)