

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №30

Программа рассмотрена  
и одобрена на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №30  
от «30» августа 2017г.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №30  
П.А.Караева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для учащихся 5-9 классов  
на 2017-2018 учебный год

Учитель физической культуры Меликянц А.В.

г.Владикавказ

2017г.

## Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс общеобразовательных учреждений. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура» и «основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329 ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведения обязательных занятий по физической культуре основных образовательных программ в объеме в установленном государственными образовательными стандартами.

Главная цель развития школьного образования определяется, как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, а также ориентировано на достижение этой цели.

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

Физическая культура в школе решает следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучения основам базовых видов двигательных действий, формирования основ знания о личной гигиене;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- развитие волевых и нравственных качеств;
- воспитание самостоятельными занятиями физическими упражнениями;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувство ответственности;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, интификация и оптимизация, соблюдение детактических правил.

В основу планирования учебного материала поэтапного освоения положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному, и от простого к сложному.

Задачу целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии.

*Уроки физической культуры* - это основная форма организации учебной деятельности в процессе освоения ими содержания предмета.

*На уроках физической культуры решают основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.* В этих классах является углубленное обучение, базовым двигательным действиям включая, технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и кроссовая подготовка.

*Оценка успеваемости по физической культуре 5-9 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующий знаниям, степень владения двигательными умениями и навыками, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценке, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений своих товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

## Содержание программы

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классов разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» автором - составителем которых является В. И. Лях. А. А. Зданович; издательство «Просвещение», Москва-2010г.

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

В программе В.И. Ляха А. А. Здановича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

*Базовая часть* – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть* - включает в себя программный материал по спортивным играм на основе гандбола.

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

Распределение учебных тем на протяжении базовой части программного материала по физической культуре 5-9 классов составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях. А. А. Зданович.)

При этом вид данного материала (*лыжная подготовка*)- заменена разделом «*Кроссовой подготовкой*», на изучение раздела спортивные игры добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобразования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры (подвижные игры с элементом гандбола).

**Программа включает в себя содержание только урочных занятий по физической культуре. Рабочая программа составлена на пять лет обучения.**

## Тематическое планирование 5-9 классов

№ п\п	Программный материал	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
2	Спортивные игры	22	22	22	22	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	19	19	19	19	19
4	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
5	Кроссовая подготовка	14	14	14	14	14
	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
6	Подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	27	27	27	27	27
	<b>ИТОГО:</b>	<i>102</i>	<i>102</i>	<i>102</i>	<i>102</i>	<i>102</i>

## **Личностные, метапредметные, предметные результаты в рабочей программе.**

### ***Личностные результаты***

- воспитание патриотизма, любви и уважения к отечеству, чувство гордости за свою родину.
- знание истории физической культуры своего края.
- воспитание чувства ответственности и долга перед родиной.
- формирование ответственного отношения к учению.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками старшими и младшими.

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура».

*Метапредметные результаты* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержания.

- владения способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации проведения самостоятельных форм занятий.

### ***Предметные результаты***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, использование закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки.

- способность составлять планы занятий, регулировать величину физической нагрузки.

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать занятия.

## Содержание учебного предмета:

### 1 Базовая часть:

#### Основы знания о физической культуре

##### **- история зарождения олимпийского движения в России**

- физическая культура в современном обществе
- закаливание организма
- правила безопасности и гигиенические требования
- способы самоконтроль

#### Легкая атлетика:

- беговые упражнения
- прыжковые упражнения
- метание малого мяча

#### Гимнастика с элементами акробатики:

- построение и перестроение
- обще развивающие упражнения с предметами и без
- упражнения, лазанья и в равновесии
- опорный прыжок
- акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

#### Кроссовая подготовка:

- освоения техники бега в равномерном темпе
- чередований ходьбы с бегом
- упражнения на развития кроссовой подготовки

#### Спортивные игры;

- гандбол (игра по правилам)
- волейбол (игра по правилам)

#### Вариативная часть:

- подвижные игры гандбола, волейбола и футбола

### Проведение зачетно - текстовых уроков

Контрольные нормативы: проверка нормативов в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения:

Нормативы		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1	Бег 60 м	м	10.0	10.6	11.2	9.8	10.4	11.1	9.4	10.2	11.0	8.8	9.7	10.5	8.4	9.2	10.0
		д	10.4	10.8	11.4	10.3	10.6	11.2	9.8	10.4	11.2	9.7	10.2	10.7	10.2	12.0	13.0
2	Бег 1500 м, мин, с	м	Без учета времени			7.0	7.30	8.0	7.0	7.30	8.0						
		д				8.0	8.20	8.40	7.30	8.0	8.30						
	2000 м, мин,	м										10.0	10.40	11.40	9.20	10.0	11.0
		д										11.0	12.40	13.50	10.20	12.0	13.0
3	Прыжки в длину, см	м	3.40	3.0	2.60	3.60	3.30	2.70	3.80	3.50	2.90	4.10	3.70				
		д	3.0	2.60	2.20	3.30	2.80	2.30	3.50	3.0	2.40						
4	Прыжки в высоту	м	110	100	85	115	110	90	125	115	100	130	120	105	130	125	110
		д	105	95	80	110	100	85	110	100	90	115	105	95	115	110	100
5	Мятание мяча	м	34	27	20	36	29	21	39	31	23	42	37	28	45	40	31
		д	21	17	14	23	18	15	26	19	16	27	21	17	28	23	18
6	Подтягивание на перекладине	м	6	4	3	7	5	4	8	5	4	9	7	5			
		д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
7	Подтягивание из виса лежа на перекладине	д	15	10	8	17	14	9	19	15	11	20	16	12	20	15	
8	Кросс 1500 м	м	8.50	9.30	10.0	8.0	8.30	8.50									
		д	9.0	9.40	10.30	8.20	8.50	9.50									
	2000 м	м							13.0	14.0	15.0						
		д							14.0	15.0	16.0	12.30	13.30	14.30	11.30	12.30	13.30
3000 м	м										16.35	17.30	18.30	15.30	16.30	17.30	

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

## **Требования к уровню развития физической культуры учащихся.**

### *Учащиеся должны знать:*

Об особенностях зарождения физической культуры, и истории первых Олимпийских игр;

О работе скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида.

### *Уметь:*

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

### *Двигательные умения, навыки и способности:*

Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона; бег

В равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и на др.расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с

7-9 шагов; метать 150 г на дальность из разных исходных положений правой и левой рукой.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения.

Слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорные прыжки с мостика на козла; ходить по бревну высотой 50-100см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов.

*В спортивных играх:* уметь играть в игры, владеть мячом, держать, ловить и передавать на разные расстояния вести и бросать мяч.

Играть пионер бол, волейбол, мини- футбол, гандбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей ( см. таблицу).

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег, 30м,с	65	70
Координатные	Челночный бег 3/10м	9.3-8.8	9.7-9.3
Выносливость	6-минутный бег, м	1110-1350	850-1110
Силовые	Подтягивание на перекладине (из виса лежа)	4-5-6	10-14-19
Гибкость	Наклоны вперед	9-12-15	8-10-15
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	160-180-195	150-175-185

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

### **Категории и нормы оценки ЗУН**

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументировать их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся 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.

**Оценка «3»** учащиеся 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 учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

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

**По технике 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения и выполнения упражнений.

### **Список литературы**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11классы», В. И. Лях, А. А. Зданевич; Москва: «Просвещение» 2010.
2. «Справочник учителя физической культуры», П. А. Киселев, С. Б. Киселева;- Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н. И. Дереклеева; Москва: «ВАКО» 2007.
4. Рабочие программы ФГОС «Физическая культура» 5-9 классы В. И. Ляха М. Я. Виленского. Москва: «Просвещение» 2012.
5. Спортивные игры 5-9 классы А. Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО».
6. Журнал физическая культура (№1,2,3, 4) Москва 2011-2012г.