

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании:

- закона РФ «Об образовании» №122-ФЗ в последней редакции от 01.12.2007 № 313-ФЗ;
- федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089);
- изменений к федеральному компоненту (Приказ Министерства образования РФ №164 от 03.06.2008г.);
- примерной программы образования по физической культуре.
- обязательного минимума содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999г. № 56;
- национальной доктрины образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 30.10.2000г. № 75
- с учетом учебного плана МОАУ «СОШ№24 г. Орска»

Содержание данной рабочей программы при трёх часовых занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов образовательных учреждений под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.И.Ляха.

Цель:

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности

Задачи:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи: **личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.**

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

- **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 учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

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.

Требования к подготовке выпускников:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- 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 и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика 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 инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

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	---
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за	30	25

	головой, количество раз		
К выносливости	Кроссовый бег 2 км. Передвижение на лыжах 2 км.	8 м 50 с 16 м 30 с	10 м 20 с 21 м 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
- После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- Проплывать 50 м.;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 – 11 классов, прыгать через скакалку стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Место предмета в базисном учебном плане:

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования из расчёта 3 часа в неделю с V по IX классы.

Рабочая программа рассчитана на 510 учебных часов. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объёме 100 учебных часов предназначенный учителям образовательного учреждения для реализации собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контрол ьное Упражне ние (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низк ий	средни й	высо кий	низк ий	средни й	высо кий
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координ ационны е	Челночны й бег 3x10м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростн о- силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160	195	130	150	185
			12	145	180	200	135	175	190
			13	150	190	205	140	155	200
			14	160	195	210	145	175	200
			15	175	205	220	155	185	205
4	Выноси мость	6- минутный бег, м	11	900	1000	1300	700	850	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250

			15	1100	1350	1500	900	1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положени я сидя, см	11	2	6 – 8	10	4	8 – 10	15	
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16	
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18	
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20	
			15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20	
6	Силовые	Подтягив ание: На высокой переклади не (юн)	11	1	4 – 5	6				
			12	1	4 – 6	7				
			13	1	5 – 6	8				
			14	2	6 – 7	9				
			15	3	7 – 8	10				
							4	10 – 14	19	
							4	11 – 15	20	
				На низкой переклади не (дев)	13			5	12 – 15	19
					14			5	13 – 15	17
					15			5	12 – 13	16

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

при трёхразовых занятиях в неделю.

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	81	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	 В процессе урока 				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	---	---	6	9	9
1.7	Плавание	---	---	---	---	---
2	Вариативная часть	27	27	21	18	18
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	15	15	12	9	9
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	12	12	9	9	9

Литература для учителя:

1. В.И.Лях Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Основная школа. 5 - 9 классы: М.: Просвещение, 2013г.
2. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя.
Составитель В.И.Лях.м.2013г.
3. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост.
Г.И.Погодаев.м.2008г.

Литература для учащихся:

1. Физическая культура: 5-7 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.М.Я Виленского. – 4-е изд., испр.- М: Просвещение, 2013г.
2. Физическое воспитание учащихся 8-9 классы: Виленский, М: 2012, Просвещение