

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Богоявленская средняя общеобразовательная школа»
Константиновского района Ростовской области

Приказ от 31.08.08 2020 года № 101
Директор школы _____
Иванова Т.В.

Утверждаю»



Рабочая программа

по физической культуре в 5-9 классах Богоявленской СОШ
на 2020-2021 учебный год

Разработана учителем физической культуры высшей категории Самбуровым
Юрием Ивановичем

Рабочая программа основной школы

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2014). При разработке программы учитывались особенности школы и погодные условия, а также материально-техническая база по предмету ФК (инвентарь, оборудование).

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В данной рабочей программе изменено распределение учебного времени программного материала (добавлены часы в раздел «Спортивные игры» и «Лёгкая атлетика», основной упор делается на волейбол (мальчики и девочки).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	68	68	68	68	68
1.1.	Основы знаний о ФК	В процессе урока				
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	22	22	22	24	24
1.3.	Баскетбол	12	12	12	12	12
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	6	6
1.4.	Лёгкая атлетика	16	16	16	16	16
1.5.	Кроссовая подготовка	10	10	10	10	10
2	Вариативная часть					
2.1.	Баскетбол	17	17	18	18	18
	ИТОГО	102	102	102	102	102

Содержание программы

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

1.1. 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 систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий.

1.2. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения Олимпийских 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 ФК, ее материальным и духовным ценностям.

1.3. Приёмы закаливания.

5-6 классы. Воздушные и солнечные ванны.

7-8 классы. Водные процедуры, купание в открытых водоемах.

9 класс. Водные процедуры, купание в открытых водоемах.

1.4. Подвижные игры

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу и баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу и баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и заданий.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 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 и самостраховка во время занятий. ТБ во время занятий

1.6. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по л/а. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.7. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физ. способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, сек	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	
	Подъем туловища		
К выносливости	Бег 2000 м, мин., сек	8,50	10,20
К координации	Последовательное вып-е из 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Челночный бег 4х9 м., сек		

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физ.упражнений на состояние здоровья;
- на углубление представлений об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видом спорта в свободное время.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред.от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г.№751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г.№ 1312 (ред.от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г.;
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г.№ 1101-р;

--- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

--- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2020 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

