

Пояснительная записка.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Приказ Мин. Обр. и Науки РФ 9.02.1998 № 322 «Об утверждении БУП общеобразовательных учреждений РФ»;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004 г.
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 г. № 1089;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30.08.10 г. «О внесении изменений в ФБП и примерные учебные планы для ОУ РФ»;
- Авторская программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011).
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
- Программа подготовки учащихся 3-11 классов общеобразовательных школ по физической культуре для национальных школ «Национальные виды спорта» (Д.И. Бельды, Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2001 г.).
- Письмо Мин. Обр. и Науки РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по национальным видам спорта народов Приамурья. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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. 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 основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	88	88	88	88
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (в/б, б/б)	22	22	22	22
1.3	Гимнастика с элементами	21	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств (ю), ритмическая гимнастика (д).		3	3	3
2	Вариативная часть	23	23	23	20
2.1	Национальные виды спорта	23	23	23	20
	Итого:	105	105	105	102

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/помнить

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег с высокого старта с опорой на руку, с
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз
К выносливости	Кроссовый бег 2 км; Передвижение на лыжах 2 км;
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков; Бросок малого мяча в стандартную мишень, м

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Тесты для определения физической подготовленности:

1. Шестиминутный бег.
2. **Прыжок в длину с места.**
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
4. Броски и ловля теннисного мяча от стены (1 м.).
5. Прыжки через скакалку с двух на две.
6. Приседания на двух.
7. **Подтягивание из виса, виса лежа.**
8. **30мет., 1000мет.**
9. **Наклон вперед сидя**

Итоговая отметка выставляется:

- а) с учетом теоретических и практических знаний;
- б) с учетом динамики физической подготовленности;
- в) с учетом прилежания.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации выпускников основной общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Вопросы	Практические задания
1. Что такое «здоровый образ жизни»?	1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Что значит «рациональный режим питания»?	2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?	3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Чем характеризуется здоровый досуг?	4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?	5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?	6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?	7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?	8. Комплекс упражнений для развития гибкости.

9. Как сформировать правильную осанку?	9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?	10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?	11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?	12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?	13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?	14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?	15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).
16. Какие ты знаешь основные физические качества?	
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?	
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?	

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика, 21 ч.

1. Высокий старт, низкий старт.
2. Бег на результат – 100 м.
3. Бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).
4. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.
5. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.
6. Метание мяча:
 - а) на дальность отскока от стены;
 - б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;
 - в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.
7. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.
8. Кросс до 15 мин.
9. Полоса препятствий.

Спортивные игры, 22 ч.

Баскетбол, 9 ч.

1. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.

3. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.
4. Вырывание и выбивание мяча.
5. Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
6. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Национальные виды спорта, 23 ч.

1. Бег с палкой по пересеченной местности.
2. Стрельба из лука.
3. Прыжки с шестом на дальность.
4. Тройной национальный прыжок на одной ноге «Томян».
5. Национальная игра «Чакпан».
6. Прыжки через нарты.
7. Метание маута.
8. Метание топора.
9. Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двух ног.
10. Национальные игры и игры-поединки.

Волейбол, 13 ч.

1. Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
3. Игра по упрощенным правилам волейбола.
4. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.
5. Прямой нападающий удар.
6. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика, 18 ч.

1. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперед в вис присев; из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в/ж; вис лежа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.
2. Опорные прыжки: мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см), девочки : прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см)