

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Борисовская основная общеобразовательная школа Волоконовского района  
Белгородской области»**

<p align="center">«Согласовано» на заседании межШМО учителей физической культуры и ОБЖ</p> <p>Протокол № <u>5</u> от «<u>25</u>» <u>июня</u> 2014 г. Руководитель МО <i>Решетник А.И.</i></p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Борисовская ООШ» <i>Спильник Л.А.</i> «<u>28</u>» <u>июня</u> 2014 г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор МБОУ «Борисовская ООШ» <i>Таран Т.А.</i> Таран Т.А.</p> <p align="center">Приказ № <u>33</u> от «<u>29</u>» <u>июня</u> 2014 г. Протокол педагогического совета № <u>1</u> от «<u>29</u>» <i>августа</i> 2014 г.</p>
---	---	---

**Рабочая программа**

учебного курса

**«Физическая культура»**

5-9 класс

Разработал:  
учитель физической культуры  
Куруц Е. Л.

2014 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 5-9 классах МБОУ «Борисовская основная общеобразовательная культура» в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же Комплексной Программой физического воспитания 1-11 классов, авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2011 год, в соответствии с учебным планом МБОУ «Борисовская ООШ».

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, состоит из двух частей: **базовой и вариативной**. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей школ. За неимением оборудованного места для проведения уроков по единоборствам, этот вид программы заменен спортивными играми. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. При работе на уроках используется книга «Физическая культура 8-9 классы» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского.

**Цель** образования в 5-9 классах - освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

### *Задачи:*

-формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;

-обучение технике двигательных действий базовых видов спорта.

-развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников;

-обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания

-доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом.

-на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, 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 физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

-на углубленное представление об основных видах спорта;

-на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

-на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

## **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся 8 класса должны:

### ***Знать и иметь представления:***

Об истории современного олимпийского движения.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

### ***Уметь:***

Вести дневник самоконтроля;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Основы знаний о физической культуре**

История олимпийского движения. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжная подготовка.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь.

### Лыжные гонки

Попеременный двухшажный ход. Повороты, подъемы, спуски, торможение. Двухшажный попеременный ход. Спуски, подъемы и торможения.

### Легкая атлетика

Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Низкий старт. Прыжок в высоту (способом «перешагивание»).

### Спортивные игры

**Баскетбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Волейбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Футбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Лапта:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
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	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Резервные часы	3	3	3	3	3
1.7						
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
2.1	Волейбол	15	15	15	15	15
2.2	Футбол	7	7	7	7	7
2.3	Русская лапта	5	5	5	5	5
	<b>Всего часов</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

№ п/гт	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			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	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6		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	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			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	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11				4 и ниже	10-14	19 и выше
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

## Учебно-методический комплект

1. Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. М., «Просвещение» 2011г, В.И.Лях, А.А.Зданевич.
2. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение», 2012г.. под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич.
3. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение», 2012г.. под редакцией М.Я.Виленского.