

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы А.Л. Ляха "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» в соответствии с ФГОС ООО.

Содержание программного материала предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп 5-9 класса.

Планируемые предметные результаты освоение учебного предмета «Физическая культура»

Общеучебные	<p style="text-align: center;"><i>Познавательная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• использование для познания окружающего мира различных естественнонаучных методов: наблюдение, измерение, эксперимент, моделирование;• формирование умений различать факты, гипотезы, причины, следствия, доказательства, законы, теории;• овладение адекватными способами решения теоретических и экспериментальных задач;• приобретение опыта выдвижения гипотез для объяснения известных фактов и экспериментальной проверки выдвигаемых гипотез. <p style="text-align: center;"><i>Информационно-коммуникативная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• владение монологической и диалогической речью. Способность понимать точку зрения собеседника и признавать право на иное мнение;• использование для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации. <p style="text-align: center;"><i>Рефлексивная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• владение навыками контроля и оценки своей деятельности, умением предвидеть возможные результаты своих действий;• _____ организация учебной деятельности: постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств.
Предметно-ориентированные	<ul style="list-style-type: none">• 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 и спортивно-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.

Содержание учебного предмета

№ /п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Контроль	Практические работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	-	-
2	Легкая атлетика	33	12	3
3	Спортивные игры (волейбол)	12	3	
4	Лыжная подготовка	21	4	
5	Гимнастика с элементами акробатики	21	2	
6	Спортивные игры (баскетбол)	18	4	
	Всего:	105	25	

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре.

Естественные основы:

- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально — психологические основы:

- Основы общения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Культурно - исторические основы:

- Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.
- Знание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.
- Страховка и помощь во время занятий.
- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
- Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий.
- Виды лыжного спорта.
- Терминология избранной спортивной игры.
- Ознакомление с правилами игры в волейбол, расстановка игроков на площадке.
- Правила и организация игры в баскетбол.
- Правилами техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Двигательные умения, навыки и способности.

Гимнастика:

Строевые упражнения.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов на месте и в движении:

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:

Мальчики: с набивными мячами и большим мячом, гантелями (вес 1-3 кг).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа, налево стоя в кругу.

Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом (мяч вперед, за голову, на голову). Прыжки на двух ногах.

Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево. Пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой. Кружение обруча. Вращение обруча на вытянутой руке.

Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Удары мяча о пол попеременно левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед, пригибание туловища, стоя спиной к стенке, взмахи ногой назад держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо стоя боком к стене держась за рейку правой - левой рукой.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: кувырок в стойку ноги врозь; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: простой вис. согнувшись и прогнувшись: подтягивание в висе: поднимание ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися. Простые упоры.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками).

Лазание. Лазание по канату в два приема до 3 м (девочки). 4 м (мальчики).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловля, с подбрасыванием и ловлей мяча. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20-30 см. опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1-2 ранее изученных упражнения 3-4 раза. Равновесие на одной ноге "ласточка". Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Развитие координационных способностей:

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры и использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно - силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости:

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, гимнастической стенке, упражнения с предметами.

Легкая атлетика:

Спринтерский бег. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. скоростной бег до 40 м. бег на результат 60 м.

Длительный бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000 м.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с 7 - 9 шагов разбега. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 6-8 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. То же с шага. Снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча весом 2 кг двумя руками после броска партнера. После броска вверх. С хлопками ладонями после приседания.

Развитие выносливости:

Кросс до 15 мин. бег с препятствиями и на местности, минутный бег. эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно - силовых способностей:

Прыжки и многоскоки. метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п.. толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых способностей.

Развитие скоростных способностей:

Эстафеты, старты из различных и. п.. бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей:

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий и на местности.

Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны. Метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка:

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Прохождение дистанции 3 км.

Спортивные и подвижные игры:

Волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Тактика игры. Учебная игра.

Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Ловля и передача мяча на месте двумя руками. Ведение мяча. Броски в кольцо.

Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Коррекционные: "Вызов ". "Карусель". "Пустое место". "Лишний игрок" и т.д.

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелазанием, акробатикой, равновесием: "Через обруч". "Прыжки по полоскам". "Второй лишний" и т.д.

С бегом на скорость: "Пятнашки маршем", "Бег за флажками", "Перебежки с выручкой", эстафеты и т.д.

С прыжками в высоту, длину: "Удочка". "Веровочка под ногами". "Прыжок за прыжком". "Прыгуны и пятнашки" и т.д.

С метанием мяча на дальность: "Снайперы". "Лапта". "Выбери место". "Точно в цель" и т.д.

С элементами пионербола: "Мяч соседу". "Не дай мяч водящему". "Сохрани позу" и т.д.

С элементами баскетбола: "Мяч с четырех сторон". "Не дай мяч водящему". "Охотники и утки" и т.д.

Игры на снегу: "Снайперы". "Охотники и утки". "Кто дальше" и т.д.

Развитие координационных способностей:

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. Различные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости:

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей:

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой. средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями. метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Организаторские умения

Гимнастика: Помощь и страховка. Демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Легкая атлетика: Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Спортивные и подвижные игры: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Помощь в судействе. Комплектование команды. Подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия I

Гимнастика: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физических нагрузок.

Легкая атлетика: Упражнения и простейшие программы по развитию выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

