

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13» г. ВОРКУТЫ
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОИСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«13 №-а шор школа» Воркута карса муниципальной Велодан учреждение
169915, Республика Коми, г. Воркута, Ул. Суворова, д. 25-а Тел.: (82151) 7-89-02
E-mail: sh13_77@mail.ru

РАССМОТРЕНА
школьным методическим объединением
учителей естественно-географического
цикла
Протокол № 1
от 30 августа 2014 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 13» г. Воркуты
Давытова Л.В.

Приказ № 208 от 30.08.2014



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

основного общего образования
срок реализации программы 5 лет

Рабочая программа учебного предмета составлена
в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта
основного общего образования
(в действующей редакции)

Составитель:
С.А.Каленков,
учитель физической культуры

г. Воркута
2014 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с:

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России № 1089 от 05.03.2004 г.) (в действующей редакции);
с учетом программы по физической культуре 5-9 классы, под общей редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Москва, Просвещение, 2010.;

Изучение физической культуры на уровне 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 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 «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественно и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Формой годовой промежуточной аттестации является: итоговые нормативы.

Общее количество часов на изучение предмета составляет – 525 (из расчета 3-х учебных часов в неделю): 5 класс -105 часов; 6 класс – 105 часов; 7 класс – 105 часов; 8 класс – 108 часа; 9 класс – 102 часа.

Содержание физического воспитания в основной школе формирует у школьников знания основ изучения «малой» Родины, понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств в календарно-тематическое планирование отражены в теме по РК

Учебно-методический комплект для реализации рабочей программы (УМК):

«Физическая культура», 5 класс, автор: М.Я.Виленский – Москва «Просвещение», 2010;

«Физическая культура», 6 класс, автор: М.Я.Виленский – Москва «Просвещение», 2010

«Физическая культура», 7 класс, автор: М.Я.Виленский – Москва «Просвещение», 2010

«Физическая культура» 8 - 9 классы, автор: В. И. Лях, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение», 2010

Тематический план, содержание учебного материала

№ п/п	Разделы, содержание	Количество часов				
		класс				
		5	6	7	8	9
I	Основы физической культуры и здорового образа жизни	7	7	7	7	7
1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1	1	1	1	1
2	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России	1	1	1	1	1
3	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1	1	1	1	1
4	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	1	1	1	1
5	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	1	1	1	1	1
6	Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.	2	2	2	2	2
II	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	12	12	12	13	12
1	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	2	2	2	2	2
2	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата,	2	2	2	3	2

	регулирования массы тела и формирования телосложения.					
3	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	5	5	5	5	5
4	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1	1	1	1	1
5	Основы туристской подготовки.	1	1	1	1	1
6	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1	1	1	1	1
III	Спортивно-оздоровительная деятельность.	86	86	86	89	83
1	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	8	8	8	8	7
2	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	11	11	11	11	10
3	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	22	22	22	21	20
4	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	7	7	7	8	8
5	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.	15	15	15	16	15
6	Основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.	1	1	1	1	1
7	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые	5	5	5	4	4

	игры. Элементы техники национальных видов спорта.					
8	Специальная подготовка футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи	15	15	15	16	15
9	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2	2	2	2	3
Всего		105	105	105	108	102

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать и понимать:

- 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 режимом 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.

Критерии выставления текущих отметок успеваемости

1. Общая характеристика оценочной шкалы

Отметки по результатам проверки и оценки выполненных учащимися работ выставляются по пятизначной порядковой шкале.

Отметка «отлично» (5 баллов) выставляется, если учащийся демонстрирует:

- уверенное знание и понимание учебного материала;
- умение выделять главное в изученном материале, обобщать факты и практические примеры, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи;
- умение применять полученные знания в новой ситуации;
- отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала (самостоятельно устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя);
- соблюдение культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Отметка «хорошо» (4 балла) выставляется, если учащийся демонстрирует:

- знание основного учебного материала;
- умение выделять главное в изученном материале, обобщать факты и практические примеры, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи;
- недочёты при воспроизведении изученного материала;
- соблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Отметка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется, если учащийся демонстрирует:

- знание учебного материала на уровне минимальных требований;
- умение воспроизводить изученный материал, затруднения в ответе на вопросы в измененной формулировке;
- наличие грубой ошибки или нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала;
- несоблюдение отдельных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Отметка «неудовлетворительно» (2 балла) выставляется, если учащийся демонстрирует:

- знание учебного материала на уровне ниже минимальных требований, фрагментарные представления об изученном материале;
- отсутствие умений работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы;
- наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала;
- несоблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Отметка «плохо» (1 балл) выставляется, если учащийся демонстрирует:

- полное незнание изученного материала;
- отсутствие элементарных умений и навыков.

2. Критерии выставления отметок за устные работы

Отметка «отлично» (5 баллов) выставляется, если учащийся:

- последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал; дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии;
- показывает понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет выделять главное, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами;
- самостоятельно анализирует и обобщает теоретический материал, результаты проведенных наблюдений и опытов; свободно устанавливает межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи;
- уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении новых, ранее не встречавшихся задач;
- излагает учебный материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя;
- рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применяет упорядоченную систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу;
- допускает в ответе недочеты, которые легко исправляет по требованию учителя.

Отметка «хорошо» (4 балла) выставляется, если учащийся:

- показывает знание всего изученного учебного материала;
- дает в основном правильный ответ; учебный материал излагает в обоснованной логической последовательности с приведением конкретных примеров, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов в использовании терминологии учебного предмета, которые может исправить самостоятельно при помощи учителя;
- анализирует и обобщает теоретический материал, результаты проведенных наблюдений и опытов с помощью учителя;
- соблюдает основные правила культуры устной речи; применяет упорядоченную систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ;

Отметка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется, если учащийся:

- демонстрирует усвоение основного содержания учебного материала, имеет пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению учебного материала;
- применяет полученные знания при ответе на вопрос, анализе предложенных ситуаций по образцу;
- допускает ошибки в использовании терминологии учебного предмета;
- показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки;
- затрудняется при анализе и обобщении учебного материала, результатов проведенных наблюдений и опытов;
- дает неполные ответы на вопросы учителя или воспроизводит содержание ранее прочитанного учебного текста, слабо связанного с заданным вопросом;
- использует неупорядоченную систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ.

Отметка «неудовлетворительно» (2 балла) выставляется, если учащийся:

- не раскрыл основное содержание учебного материала в пределах поставленных вопросов;
- не умеет применять имеющиеся знания к решению конкретных вопросов и задач по образцу;
- допускает в ответе более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи педагогического работника.

Отметка «плохо» (1 балл) выставляется, если учащийся не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

3.Контрольные нормтивы

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
2.	Бег 1000 м	4.30	4 50	5.10	5.10	5.30	6.00
3.	Бег до 1500 м	Без	учета	врем			
4.	Челночный бег 6х10 м	17.1	17.8	18.2	18.2	18.7	19.1
5.	Прыжок в длину с места	165	155	145	150	145	130
6.	Метание малого мяча	28	22	18	18	14	10
7.	Поднимание туловища 30 сек	17	14	11	16	13	11
8.	Подтягивание	6	4	3	15	11	8
9.	Прыжки на скакалке 30 сек	52	48	37	57	52	42
10.	Метание мяча 1 кг	3.90	350	3.10	3.90	3.50	300

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
2.	Бег 1000 м	4.16	4.30	4.50	4.58	5.10	5.30
3.	Бег до 2000 м	без	учета	врем	-	-	-
4.	Челночный бег 10х10	31.0	33.0	36.0	33.0	35.0	37.0
5.	Прыжок в длину с места	170	165	160	160	155	145
6.	Метание малого мяча	33	27	21	20	16	12
7.	Поднимание туловища 30 сек	18	16	14	17	15	13
8.	Подтягивание	7	5	4	16	13	9
9.	Прыжки на скакалке 30 сек	55	50	40	60	55	45
10.	Метание мяча 1 кг	430	380	3.30	410	3.70	3.20

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
2.	Бег 1000 м	4.03	4 23	4.40	4.48	5.12	5.30
3.	Бег 1500 м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
4.	Бег 2000 м	10.10	10.50	11.50			
5.	Прыжок в длину с места	180	175	165	170	165	160
6.	Метание малого мяча	39	31	23	26	19	15
7.	Поднимание туловища 30 сек	22	19	15	21	18	15
8.	Подтягивание	8	5	4	18	15	11
9.	Прыжки на скакалке 30 сек	65	60	50	70	65	55
10.	Метание мяча 1 кг	480	430	3.80	475	410	350

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		5	4	3	5	4	3

1.	Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2.	Бег 1000 м	4.03	4.06	4.23	4.39	4.50	5.20
3.	Бег 2000 м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
4.	Челночный бег 10х10 м	29.0	31.0	33.0	31.0	33.0	35.0
5.	Прыжок в длину с места	190	180	170	175	170	165
6.	Метание малого мяча	42	37	28	27	21	17
7.	Поднимание туловища 30 сек	23	19	15	22	18	14
8.	Подтягивание	9	7	5	15	12	10
9.	Прыжки на скакалке 30 сек	70	65	55	75	70	60
10.	Метание мяча 1 кг	565	450	3.70	500	430	360

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	<u>мальчики</u>			<u>девочки</u>		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
2.	Бег 1000 м	3.53	4 10	4.20	4.31	4.50	5.20
3.	Бег 2000 м	9.00	9.30	10.00	10.20	11.00	12.0
4.	Челночный бег 5х10 м	12.5	13.0	13.5	14.5	14.8	15.1
5.	Прыжок в длину с места	215	205	190	180	175	160
6.	Метание малого мяча	45	40	31	28	23	18
7.	Поднимание туловища 30 сек	26	24	20	23	21	18
8.	Подтягивание	10	8	6	16	14	11
9.	Прыжки на скакалке 30 сек	130	120	110	140	130	100
10.	Метание мяча 1 кг	750	650	5.50	5.30	480	430

4. Техника выполнения

- **Оценка «5»** - упражнение выполнено с соблюдением всех технических требований (на данном этапе), слитно свободно, уверено, в правильном ритме, но при условии, что в тех видах упражнений, которые допускают количественные показатели ученик превысил свое достижение или выполнил наивысший норматив.
- **Оценка «4»** - упражнение выполнено с соблюдением технических требований слитно, легко, свободно, но не более чем с двумя незначительными и, кроме того, если ученик превысил свое прежнее достижение.
- **Оценку «3»** - упражнение выполнено с соблюдением основных технических требований, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
- **Оценка «2»** - упражнение выполнено с нарушением основы техники, неправильно, или были допущены две значительных ошибки

