



«УТВЕРЖДАЮ»
директор ГБОУ «Лицей №429
«Соколиная гора»
Дроздов С.Ю.

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
Кустикова
Кустикова О.Б.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1-11 классы

2015-2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник:

Лях В. И. Физическая культура. 1-4кл.: учеб.для общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение, 2011.

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2011.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2011.

Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

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, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая *часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения *сложности* элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в **начальной школе** является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1

четверти. Большинство *заданий* учащимся первого класса нужно давать в форме игры. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже требований к уровню подготовки к оканчивающим начальную школу.

В **основной и старшей школе** оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Концепция предмета.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и (физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной направленностью.

В соответствии с целью образовательной программы «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

-расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирование основ индивидуального образа жизни.

-совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной подготовки, организации педагогических

воздействий на развитие основных физиологических и психических процессов, -воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

-создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния.

-обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.

-формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Здаэговича М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: решение, 2011.

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, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовки не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

Вид программного материала		Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
2		3	4	5	6
1	Базовая часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1_2	Подвижные игры	20	18	18	18
13	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	Итого	99	102	102	102

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

1.1. Естественные основы.

1-2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

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

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2011.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2011.

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, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	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	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

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, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Годовой план-график . 1-4 классы (при 2-х уроках в неделю)

Программное содержание	Четверть Часы	I четверть (18 уроков)	II четверть (14 уроков)	III четверть (20 уроков)	IV четверть (16 уроков)
	Месяц	сентябрь, октябрь	ноябрь, декабрь	январь, февраль, март	апрель, май
I. Основы знаний, правила поведения и техника безопасности	Уроки №	1-18	19-32	33-52	53-68
	В течение учебного года				
	Всего часов				
II. Легкая атлетика	16 часов	8 часов			8 часов
III. Подвижные игры с направленным развитием двигательных способностей и воспитанием физических качеств	В течение учебного года	Для овладения /ознакомл. навыками - ходьбы и бега - прыжков - метания «Школа мяча»	Для овладения /ознакомл. навыками - лазанья - ползания - равновесия - перемещений	Для овладения /ознакомл. навыками владения мячом. «Школа мяча»	Для овладения /ознакомл. навыками - ходьбы и бега - прыжков - метания
IV. Гимнастика (виды общей и прикладной гимнастики, ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики) 1. элементы хореографии, пластики, художественной гимнастики - для девочек 2. кондиционная гимнастика - для мальчиков	20 часов		14 часов	6 часов	
V. Элементы спортивных игр (Б/Б, В/Б, Ф/Б - для 3-4 кл.)	32 часа	10 часов		14 часов	8 часов
Итого часов:	68 часов	18 часов	14 часов	20 часов	16 часов

Примечание : возможны изменения в прохождении учебного материала в зависимости от погодных условий и других причин.
 Базовая двигательная деятельность ; 2-4 классы -68 часов, 1 кл. -66 часов (18 часов в III четверти, одна неделя - каникулы в феврале).
 Ознакомления -для 1 кл., овладения - 2-4 кл.

Годовой план-график. 5 - 11 классы (при 2-х уроках в неделю)

Программное содержание	Четверть Часы	I четверть (18 уроков)	II четверть (14 уроков)	III четверть (20 уроков)	IV четверть (16 уроков)
	Месяц	сентябрь, октябрь	ноябрь, декабрь	январь, февраль, март	апрель, май
I. Основы знаний, правила поведения и техника безопасности	Уроки №	1-18	19-32	33-52	53-68
	В течение учебного года				
	Всего часов				
II. Легкая атлетика	16 часов	8 часов			8 часов
III. Лыжная подготовка	20 часов			20 часов	
IV. Гимнастика (виды общей и прикладной гимнастики, ритмической гимнастики, оздоровительной аэробики)	14 часов		14 часов		
V. Элементы спортивные игр (Б/Б, В/Б, Ф/Б-для 3-4 кл.)	18 часов	10 часов			8
Итого часов:	68 часов	18 часов	14 часов	20 часов	16 часов

Примечание: возможны изменения в прохождении учебного материала в зависимости от погодных условий и других причин.

Базовая двигательная деятельность: 5-11 классы -68 часов . Овладение двигат. навыками для 5-9 кл., совершенствование двигательных навыков 10-11 кл.