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. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

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

Для прохождения программы в 6 — 9 классах в учебном процессе можно использовать учебник: Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.

Физическая культура. 8 – 9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Обучающиеся разделены на III группы здоровья: основная, подготовительная, специальная. Основная группа занимается по всем основным разделам программы; подготовительная – занимается приближено к основной, но с меньшей нагрузкой, в зависимости от диагноза. Обучающиеся со специальной группой не получают физическую нагрузку, выполняют домашнее задание в виде реферата, присутствуют на уроке. Освобожденные после болезни также присутствуют на уроке и получают домашнее задание в виде реферата.

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

По окончанию основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел рабочей программы | Тема раздела | Количество часов (всего) | Количество часов |
| Изучение нового материала | Практические работы | Контроль  |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| Спортивные игры (волейбол) | Стойки и передвижения игрока, Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой, прием мяч снизу двумя руками в прах, нижняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар, тактика свободного нападения, игра по упрощенным правилам. | 16 | 1 |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики, висы | Акробатическая связка, упр. в висе | 20 | 2 |  | 3 |
| Легкая атлетика | Бег 60 м, 1000 м, 2000 м, равномерный бег до 15 минут, высокий старт, челночный бег, метание, прыжок в длину, прыжок в высоту, преодоление препятствий,  | 30 | - |  | 2 |
| Лыжная подготовка | Одновременный двухшажный и бесшажный ход, спуск в основной стойке, спуск в низкой стойке, торможение «плугом», подъем «полуелочкой», подъем **в гору скользящим шагом,** преодоление бугров и впадин при спуске с горы, поворот на месте махом, подвижные игры на лыжах. | 21 | 2 |  | 3 |
| Спортивные игры (баскетбол) | Стойка и передвижение, ведение мяча, передача мяча, ловля, перехват мяча, броски, позиционное нападение, нападение быстрым прорывом | 12 | 1 |  |  |
| Спортивные игры (футбол) | Передача мяча, ведение мяча. | 3 | 2 |  |  |
| **Итого** |  | **102** | **8** | **-** | **8** |

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

**Естественные основы.**

***6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

***7-8 классы.*** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Подготовка к выполнению видов испытаний Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы.**

***6 классы.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7-8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

***7-8 классы.*** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**.

***6 классы.*** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

***7-8 классы.*** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***6-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

***6-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***6-7 классы.*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8-9 классы.*** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

***6-9 классы.*** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

 **Кроссовая подготовка**

***6-9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

***6-9 классы.*** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Футбол**

***6-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Задачи физического воспитания** учащихся 5-9 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;

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

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Аттестация учащихся** планируется по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Список литературы для учителя и учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Программа | Литература для учащихся, учебник | Литература и методические пособия для учителя |
| 1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта основного общего образования.
 | 1. **Физическая культура**: Учебник для учащихся V - VII классов общеобразовательных учреждений/ В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов и др; Под ред. Г.Б. Мейксона и др. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 1997.-140с.: ил.
2. **Физическая культура**: Учебник для учащихся VIII - IX кл. общеобразовательных учреждений/ Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И.Ляха и др; Под ред. Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.-112с.: ил
 | 1. **Примерная** основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2‑е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978‑5‑09‑022564‑9. Издательство «Просвещение», 2010
2. **Примерная** программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).
 |

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

**УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*»**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 — 9 КЛАССОВ**

1. Стенка гимнастическая - Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Перекладина (нестандартная) – Г
5. Канат для лазания с механизмом крепления -Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический- Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – Г
11. Мяч гимнастический - Г
12. Скакалка гимнастическая – Г
13. Палка гимнастическая – Г
14. Сетка для переноса мячей – Д
15. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
16. Мячи баскетбольные - Г
17. Мячи волейбольные — Г
18. Сетка волейбольная – Д
19. Стойки волейбольные – Д
20. Аптечка медицинская – Д
21. Спортивный зал – игровой
22. Секундомер – Д
23. Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.