

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" С изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.
- Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- ООП ООО МБОУ «Средняя школа №4»
- Авторская программа Рабочая программа по пред В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». - (М.: Просвещение, 2016 г).
- В программу предмета включена подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

УМК учителя: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В. И. Лях, А. А. Зданевич - (М.: Просвещение, 2016 г.,).

УМК учащихся: «Физическая культура», учебник для учащихся 5-7 классов В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2016 г.), «Физическая культура», учебник для учащихся 8-9 классов В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014 г.).

Федеральный базисный план отводит 510 часов для образовательного изучения в 5-9 классах из расчёта 3 часа в неделю. В соответствии с этим программа реализуется в объеме 510 часов.

Цель:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем 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 развития психических процессов и обучения психической саморегуляции.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p>Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.</p> <p>Защитные свойства организма и профилактика средствами и физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении и двигательных актов.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p>Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учеты ватости возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки</p>
			физическими упражнениями.	
2.	Спортивные игры (волейбол)	135	<p>Терминология избранной игры.</p> <p>Правила и организация проведения соревнований по волейболу.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.</p> <p>Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
3.	Гимнастика с элементами ОФП	90	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений</p>
4.	Легкая атлетика	105	<p>Терминология легкой атлетики.</p> <p>Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий и</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p>

			соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
5.	Кроссовая подготовка	90	Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Помощь в судействе	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении специальных беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
6.	Спортивные игры (баскетбол)	90	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных и спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
ИТОГО		510		

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов					В том числе контрольные работы				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	<b>Базовая часть</b>	84	84	84	84	84					
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					2	2	2	2	2
1.2	Спортивные игры (волейбол)	27	27	27	27	27	3	3	4	4	4
1.3	Гимнастика с элементами ОФП	18	18	18	18	18	3	3	3	3	3
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	4	4	5	5	5
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18	2	2	2	2	2
2	<b>Вариативная часть</b>	18	18	18	18	18	3	3	4	4	4
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18	3	3	4	4	4
	ИТОГО:	102	102	102	102	102	17	17	20	20	20

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям ФГОС ООО. (см. ООП ООО раздел 1. Глава 1.2)