РАБОЧАЯ **ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классом**

Рабочий план разрабе.ан 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: Виленсккн, 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)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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 чаегь | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1. | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | **Итого:** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

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

1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма н еш двигательной функции на фи­зическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем 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. Планирование и контроль индиви­дуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Социально-психологические основы.

5-6 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 помощи 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 личностно значимых свойств н 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.

1. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни со­временного человека.

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

1. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холод­ине). Солнечные ванны (правила, дозировка).

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

9 класс. Пользование баней.

1. Подвижные игры. ;

Волейбол

*5-9 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.

 *5-9 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.

1. Гимнастика с элементами акробатики.

 *5-7 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.

1. Легкоатлетические упражнения.

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнова ний по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Псдготовка места занятий. Помощь в судействе.

1. Кроссовая подготовка.

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз. | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,0 | 10,0 |

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

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреп­лению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;