

## 5 – 9 классы

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования России от 05.03.2004 г., № 1089);
2. Учебного плана МАОУ СОШ № 63, утвержденного директором школы 16 мая 2014г.(приказ №12/ОД) и согласованного 16 мая 2014г. (Протокол № 9) с Управляющим советом МАОУ СОШ № 63.
3. Годового учебного календарного графика на текущий учебный год;
4. Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
5. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов – (Лях В.И., Зданевич А.А., М.: Просвещение, 2009 г.);
6. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (СанПин 2.4.2.2821-10, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г.).
7. Письмо от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19 «О введении третьего часа Физической культуры»

Продолжительность учебного года составляет в 5-8 классах – 34 учебные недели (включая период промежуточной аттестации и составляет 102 часа); в 9 -х классах – 34 учебных недели (не включая период государственной итоговой аттестации и составляет 102 часа).

Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени. Базовая часть (двигательная подготовка) составляет 399 учебных часа для 5-9 классов и представлена следующими разделами:

- легкая атлетика - 105 часов (с 5-9 класс)
- гимнастика с элементами акробатики - 90 часов (с 5-9 класс)
- спортивные игры (баскетбол) - 90 часов (с 5-9 класс)
- лыжная подготовка - 90 часов (с 5-9 класс)
- элементы единоборства – 24 часа (с 7 - 9 класс)

Вариативная часть составляет 111 часов и представлена тематикой «Волейбол» (51 час) и «Кроссовая подготовка» (60 часов). Таким образом, раздел «Спортивные игры», в который входят занятия по баскетболу (90 часов) и волейболу (51 час) изучается в течение 141 часа (90 часов – базовая часть и 51 час – вариативная). Раздел «Легкая атлетика» изучается в течение 177 часов (117 часов – базовая часть и 60 часов - вариативная). Такой выбор распределения учебного материала в планировании обусловлен погодными условиями местности.

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Предмет «Физическая культура» изучает вопросы олимпийского образования, безопасности жизнедеятельности, формирования принципов здорового образа жизни предусматривается в предмете физическая культура. Вариативная часть программы по физической культуре направлена на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Содержание курса.**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля** – программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидро процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**В разделе «Спортивные игры» - 141 час:** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол.

**Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» - 90 часов:** С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика» - 177 часов:** С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка» - 90 часов:** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

**Раздел «Элементы единоборств» - 24 часа.** Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств и реализуются в разделе «гимнастика».