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, 2012).

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

Для реализации программного содержания в учебном процессе мож­но использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразо- ват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю . Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2012.

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, 2012.

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 заменяет ся кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предме­ту «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по футболу. Программный материал услож­няется по разделам каждый год за счет увеличения сложности эле­ментов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заме­с/ с/ с/ с/ тт

няются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления 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, предусмотренное 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** реализации программного материала по физической культуре (5-9 классы)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Б азовая часть | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (футбол) | 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 | футбол | 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 и его 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 соответствую - щих физических функций организма. Планирование и контроль индиви­дуальных физических нагрузок в процессе самостоятельны х 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 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.

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 холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

1. 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 баскетболу. Техника безопасности при про­ведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых зада­ний.

футбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. 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.

1. 9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития коор­динационных способностей. Страховка и самостраховка во время заня­тий. Техника безопасности во время занятий.
2. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф изические способности | Физические упражнения | Маль­  чики | Девоч­  ки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| С иловые | 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 ориентаций, 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;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражне­ниями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических воз­можностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психи­ческой саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных доку­мент ов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Пос­тановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российс­кой Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
* О бязательный минимум содержания основного общего образова­ния. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпуск­ных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.1 1.1985 г № 317.