

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта 2004 года, обязательным минимумом содержания основного общего образования.

Цели и задачи курса

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности
- создание условий для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Место предмета в учебном плане школы

Учебный предмет «Физическая культура» входит в федеральный компонент учебного плана МАОУ ПГО «СОШ №13 с УИОП». Учебный план отводит для обязательного изучения учебного предмета в 5-9 классах по 3 часа в неделю.

Программно-методическое обеспечение

Для раскрытия теоретического аспекта используются **учебники:**

- Лях В.И. Физическая культура.– М.: Просвещение 2011, 2015 г.
- Виленский М.Я. и др. Физическая культура.– М.: Просвещение 2011, 2014 г.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, проведение соревнований, игровых уроков. *Теоретический материал данной программы может изучаться как отдельными уроками, так и частично включаться в уроки практической направленности.*

Особое место в овладении данным курсом отводится упражнения на развитие выносливости и ОФП, самостоятельной работе по теме «Баскетбол» и «Волейбол». При изучении курса для обучаемых предусмотрены большие возможности для изучения правил соревнований по этим видам спорта. Освоение курса предполагает участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней. В ходе прохождения программы обучающиеся участвуют в соревнованиях, занимаются индивидуально в различных спортивных секциях.

В соответствии с погодными условиями и особенностями организации учебного процесса материал разделов может реализовываться в разных учебных четвертях. Особенности распределения

учебного материала на конкретный учебный год отражается в календарно-тематическом планировании учителей.

В связи с отсутствием в образовательной организации бассейна, при изучении раздела «Плавание», предусмотрено компенсирующее учебно-методическое сопровождение – видеофильмы, медиапрезентации, теоретический материал учебника физической культуры по истории, основным способам, стилям и технике плавания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. **ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ.** Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА**, бег на короткие, средние и **ДЛИННЫЕ** дистанции, **БАРЬЕРНЫЙ**, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, **ФУТБОЛЕ**, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА (лапта, городки).

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Тематический план с указанием количества часов, отводимых на изучение темы

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни - правила поведения, техника безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями - история физической культуры - физическая культура и спорт в современном обществе - базовые понятия физической культуры - физическая культура человека	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность - комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки, для коррекции фигуры - комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз - индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока	в процессе урока
3	Спортивно оздоровительная деятельность					
3.1.	Спортивные игры - баскетбол - волейбол - мини-футбол - лапта - городки	30 12 10 4 2 2	30 12 10 4 2 2	30 12 10 4 2 2	30 12 10 4 2 2	30 12 10 4 2 2
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20	20	20
3.3	Легкая атлетика	25	25	25	25	25
3.4	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
3.5	Плавание	6	6	6	6	6
	Итого:	105	105	105	105	105

3.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате освоения предмета по физической культуре в соответствии с требованиями ФК ГОС, выпускник основной школы:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Кокорина Елена Леонидовна

Действителен с 28.06.2021 по 28.06.2022