**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре 5 – 9 классы составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура.

- Основной образовательной программы основного общего образования;

- Положения о рабочей программе;

- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа рассчитана на 105 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.Место предмета в базисном учебном плане.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Гимнастика с основами акробатики  | 16 |
| 2 | Легкая атлетика  | 23 |
| 3 | Лыжные гонки  | 14 |
| 4 | Баскетбол  | 10 |
| 5 | Волейбол  | 5 |
| 6 | Футбол  | 3 |
|  | Всего | 105 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

• укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;

• воспитание морально-волевых качеств;

• формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;

• обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

• совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;

• обучение физическим упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

• развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

• формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

- учебный комплект: 1Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб.для общеобразоват. организаций / (М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.); под ред. М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2015. – 239 с.: ил. – ISBN

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уро****ка** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов**  | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| ***Знания о физической культуре***  | **1** |  |  |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма | 1 |  |  |
| ***Легкая атлетика***  | **11** |  |  |
| 2,3,4 | Беговые упражнения. Спринтерский бег | 3 |  |  |
| 5,6 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | 2 |  |  |
| 7,8,9 | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции | 3 |  |  |
| 10,11,12 | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание» | 3 |  |  |
| ***Волейбол***  | **15** |  |  |
| 13 | Волейбол. Приём и передача мяча в парах | 1 |  |  |
| 14 | Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением | 1 |  |  |
| 15 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи | 1 |  |  |
| 16 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи | 1 |  |  |
| 17 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку) | 1 |  |  |
| 1 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки) | 1 |  |  |
| 19,20 | Волейбол. Приём нижней прямой подачи | 2 |  |  |
| 21,22 | Волейбол. Верхняя прямая подача | 2 |  |  |
| 23 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку | 1 |  |  |
| 24 | Волейбол. Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром | 1 |  |  |
| 25 | Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока | 1 |  |  |
| 26 | Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места | 1 |  |  |
| 27 | Волейбол. Страховка при блокировании | 1 |  |  |
| ***Гимнастика***  | **18** |  |  |
| 28,29,30,30 | Висы. Строевые упражнения.Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 4 |  |  |
| 32,33,34,35 | Опорный прыжок | 4 |  |  |
| 36,37,38,39 | Акробатика. Лазанье | 4 |  |  |
| 40,41 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) | 2 |  |  |
| 42,43,44,45 | Упражнения на гимнастических брусьях | 4 |  |  |
| ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности*** | **3** |  |  |
| 46 | Планирование занятий физической культурой | 1 |  |  |
| 47,48 | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | 2 |  |  |
| ***Лыжные гонки***  | **21** |  |  |
| 49 | Виды лыжных соревнований. Техника безопасности | 1 |  |  |
| 50 | Передвижения на лыжах | 1 |  |  |
| 51,52 | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход | 2 |  |  |
| 53,54 | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода | 2 |  |  |
| 55,56,57 | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода | 3 |  |  |
| 58,59,60 | Передвижения на лыжах. Коньковый ход | 3 |  |  |
| 61,62 | Передвижения на лыжах. Подъемы | 2 |  |  |
| 63,64,65 | Передвижения на лыжах. Повороты | 3 |  |  |
| 66,67 | Передвижения на лыжах. Спуски | 2 |  |  |
| 68 | Передвижения на лыжах. Соревнования | 1 |  |  |
| 69 | Передвижения на лыжах. Эстафеты | 1 |  |  |
| ***Баскетбол***  | **13** |  |  |
| 70 | Баскетбол. Передвижения игрока | 1 |  |  |
| 71,72 | Баскетбол. Ведение мяча | 2 |  |  |
| 73,74 | Баскетбол. Накрывание мяча | 2 |  |  |
| 75 | Баскетбол. Бросок мяча | 1 |  |  |
| 76 | Баскетбол. Перехват мяча | 1 |  |  |
| 77,78 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 2 |  |  |
| 79 | Баскетбол. Штрафной бросок | 1 |  |  |
| 80,81,82 | Баскетбол. Взаимодействие игроков | 3 |  |  |
| ***Знания о физической культуре*** | **2** |  |  |
| 83 | Адаптивная физическая культура | 1 |  |  |
| 84 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | 1 |  |  |
| ***Легкая атлетика***  | **16** |  |  |
| 85,86,87 | Прикладно-ориентированные упражнения | 3 |  |  |
| 88,89,90,91 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | 4 |  |  |
| 92,93,94 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 3 |  |  |
| 95,96 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись» | 2 |  |  |
| 97-100 | Метание малого мяча | 4 |  |  |
| ***Метание малого мяча*** | **3** |  |  |
| 101 | Футбол. Удары по мячу | 1 |  |  |
| 102 | Футбол. Вбрасывание мяча | 1 |  |  |
| 103 | Футбол. Нападение, защита | 1 |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***  | **1** |  |  |
| 104 | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | 1 |  |  |
| ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***  | **1** |  |  |
| 105 | Организация досуга средствами физической культуры | 1 |  |  |