**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся 5 – 9 классов**

Рабочая программа составлена в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1 312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования», в котором определен объем недельной учебной нагрузки физической культуры – три часа.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами (общекультурными, политическими, социально-экономическими и другими), в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура, в том числе и система физического воспитания школьников.

Основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения ***(Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года).***

Традиционная система физического воспитания на современном этапе нуждается в усилении оздоровительной направленности, улучшения материальной обеспеченности, разнообразии форм и методов работы. Одним из приоритетных направлений деятельности образовательных учреждений является обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности обучающихся.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Введение третьего часа физической культуры продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Основные 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 профилактику асоциальных проявлений в общественной среде;

- 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;

 2

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции;

- на содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- воспитание активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;

Для прохождения программы в учебном процессе предлагается использовать следующие учебники:

* *Виленский М. Я., «Физическая культура» (5 – 7 классы):*

учебник для общеобразовательных учреждений/ М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общей редакцией М. Я. Виленкского – М.: Просвещение, 2 010.

* *Лях В.* И*., «Физическая культура» (8 – 9 классы):*

учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общей редакцией В. И. Ляха– М.: Просвещение, 2 010.

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 выделить время, как в процессе уроков, так и отдельно 1 час в четверти.

***Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:***

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1 999 г. № 80 – ФЗ;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2 000 г. № 751;

 10

- Концепция модернизации российского образования на период до 2 010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08. 2 002 г. № 1 507-р.;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09. 02. 1 998 г. № 322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19. 05. 1 998 г. № 1 236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26. 03. 2 002 г. № 30 – 51 – 197/ 20;

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 классов общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18. 11. 1 985 г. № 317.

**На изучение учебного материала отводится:**

- количество часов в год – 68 - 102 ч.

- количество часов в неделю – 2 - 3 ч.

- количество часов в 1 четверти – 18 - 27 ч.

- количество часов во 2 четверти – 14 - 21 ч.

- количество часов в 3 четверти – 28 - 30 ч.

- количество часов в 4 четверти – 8 - 27 ч.

Задачи физического воспитания учащихся – 5 – 9 классов.

- формирование основ личной гигиены, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Примерное распределение времени

На разделы программы (сетка часов), три часа в неделю.

Основная школа 5 – 9 класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Меры безопасности на уроках | На каждом уроке |
| 2 | Теория: Основы знаний | На каждом уроке |
| 3 | Лёгкая атлетика | 18 | 18 | 24 | 24 | 24 |
| 4 | Гимнастика | 14 | 14 | 22 | 22 | 22 |
| 5 | Спортивные игры | 28 | 28 | 45 | 45 | 45 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 7 | Развитие двигательных качеств | В процессе уроков |
| 8 | Тестирование:Уровня физического развития | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 9 | Самостоятельные занятия | Выполнение домашнего задания |
| 10 | Всего часов | 68 | 68 | 102 | 102 | 102 |

Двигательные умения и навыки.

В циклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

В метаниях на дальность: метать мяч с 3-6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цель на 15-25 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки).После разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоявших из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперёд, назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок, кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну и более спортивных игр по правилам.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему показателей развития основных физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,

способы саморегуляции и самоконтроля

### 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 системы 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.

## 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 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 личности 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.

## Культурно-исторические основы

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

***7-8 классы.*** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

## Приёмы закаливания

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

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

***9 класс.*** *Пользование баней.*

## 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.

## 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.

## Гимнастика

***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.

## Лёгкая атлетика

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

## Кроссовая подготовка

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

###### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Скоростные | Бег 30 метров.Бег 60 метров. | 4.5 с8.4 с | 5.0 с9.2 с | 5.5 с10.0с | 4.9 с9.4 с | 5.6 с10.0с | 6.0 с10.5с |
| Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места. | 215см | 195см | 175см | 195см | 170см | 155см |
| Силовые | Подтягивания в висе | 10р | 8р | 5р | 16р | 12р | 9р |
| Выносливость | 6-мин бег | 1500м | 1250м | 1100м | 1300м | 1050м | 900м |
| Координационные | Челночный бег 3/10м | 8.0с | 8.4с | 8.6с | 8.5с | 9.3с | 9.7с |
| Гибкость | Наклон вперёд сидя | 12см | 10см | 4см | 20см | 14см | 7см |
| Метание мяча на дальность 150гр | 45м | 40м | 31м | 28м | 23м | 18м |
| Сгибание рук в упоре лёжа | 30раз | 26раз | 20раз | 14раз | 10раз | 8раз |