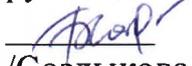


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Яровинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО  
руководитель МО

  
/Создыкова Б.Т./

«31» августа 2015 г.

«Согласовано»

Заместитель директора  
по УВР

  
/Н.И.Сердюкова/  
«31» августа 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ  
«Яровинская средняя  
общеобразовательная  
школа»

  
/Т.В. Смирнова /  
«30» августа 2015 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету  
**Физическая культура**  
**5-9 класс**

Авторы – составители программы:

Юшина Роза Камилловна

Танкаев Азамат Уалиханович

учитель 1- категории

2015 г.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень). Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Гимнастика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

#### Цели учебной программы.

**Целью обучения** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

#### Задачи учебной программы.

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.

#### Учебно-тематический план по физической культуре для 5-9 классов

№ п/п	Наименование разделов	Классы					
		5кл.		6кл.		7кл.	
		Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.
1	Основы знаний	1	1	1	1	1	1
В процессе уроков							
2	Легкая атлетика	26	2-27	26	2-27	26	2-27

3	Спортивные игры	21	28-48	20	28-47	21	28-48
4	Лыжная подготовка	14	49-62	14	48-61	13	49-61
5	Волейбол	16	63-78	16	62-77	17	62-78
6	Легкая атлетика	26	79-105	28	78-105	27	79-105

### Содержание учебной программы

#### *Основы знаний о физической деятельности – 45ч.*

- Культурно – исторические основы – 15ч.
- Социально – психологические основы – 15ч.
- Естественные основы – 15ч.

#### *Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью – 290ч.*

- Практические умения – 15ч.
- Двигательные действия и навыки – 165ч.
- Общеразвивающие упражнения – 110ч.

#### *Способы физической деятельности со спортивно-рекреационной направленностью (спортивные игры) – 190ч.*

- Практические умения – 15ч.
- Двигательные действия и навыки – 123ч.
- Специально развивающие упражнения – 52ч.

### Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.

- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 60м. (с)	9.2	10.2
<b>Силовые</b>	Лазанье по канату на расстояние 6м. (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
<b>К выносливости</b>	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20
<b>К координации</b>	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3x10м. (с)	8.2	8.8