**Ф 8 Бычков.TIF**

**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, 2011).

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 общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

*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, 2011.

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. 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 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 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |  |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) | - | - | - | 8 | 14 |
| 3 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 4 | Легкая атлетика | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5 | Спортивные игры (Баскетбол) | 27 | 27 | 27 | 19 | 13 |
| 6 | Конькобежная подготовка | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
|  | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**1.** **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. 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 соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. 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.

**1.3. 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.

**1.4. Приемы закаливания.**

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

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. 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.

***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.

**1.6. 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.

*8–9 классы.*Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. 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.

**1.8. Конькобежная подготовка.**

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

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | 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  документов:*

– 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;

– Обязательный 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 18.11.1985 г  № 317.

8 класс

1 четверть. Легкая атлетика. Спорт. Игры. 16часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения | Количество часов | Тип урока |
| 1 | Т.б. на уроках физической культуры. Правила поведения на уроке. Знание и представление о ЗОЖ. |  | 1 | Обучающий. |
| 2,3,4,5 | Низкий старт. Стартовый разгон. Прыжок в длину с места. ОРУ, СБУ. |  | 4 | Закрепляющий,  совершенствование  Учет. |
| 6,7,8,9 | Прыжки в длину с разбега, бег на длинные дистанции, метание. |  | 4 | Закрепляющий,  совершенствование  Учет. |
| 10,11,12,13 | Бросок после ведения, передачи. Штрафной бросок. ОФП и ее влияние на организм. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий, совершенствование, учет. |
| 14,15,16 | Передачи в парах в движении. Учебные игры 4х4,5х5. Подтягивание на перекладине. |  | 3 | Обучающий, закрепляющий, совершенствование. |

2 четверть. Спортивные игры. 16 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения | Количество часов | Тип урока |
| 1,2 | Знание и представление о современных средствах физического воспитания. ЧСС, ЧД. |  | 2 | Обучающий, закрепляющий. |
| 3,4,5,6 | ОРУ. С.б.у. Бросок в движении; после ведения. Штрафной бросок. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий, совершенствование, учет. |
| 7,8,9,10 | ОФП. Учебные игры 4х4, 5х5. Броски и ловля мяча. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий, совершенствование, учет. |
| 11,12,13,14 | Передвижение. Верхняя передача мяча, нижняя передача мяча. Прием мяча снизу, сверху. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий, совершенствование. |
| 15,16 | Верхняя прямая подача. П.и., учебные игры. |  | 2 | Совершенствование, учет. |

3 четверть. Конькобежная подготовка. Спорт. Игры. 20 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения | Количество часов | Тип урока |
| 1,2,3,4 | Т.б. на уроках конькобежной подготовки. Закаливающие процедуры. Бег со старта. Выход с поворота. Развитие выносливости и быстроты. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий. |
| 5,6,7,8 | Катание на координацию. Развитие выносливости и быстроты. Подвижные игры. ОФП. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий. |
| 9,10,11,12 | Катание на координацию. Развитие скоростной выносливости и быстроты. Вход в поворот. Переход с наружной дорожки на внутреннюю. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий, совершенствование, учет. |
| 13,14,15,16 | Бег по прямой и повороту. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты. Соревнования на дистанцию 300м. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий, совершенствование, учет. |
| 17,18,19,20 | Выбивание мяча. Бросок после ловли. Личная защита. Учебные игры. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий, совершенствование, учет. |

4 четверть. Спортивные игры. Легкая атлетика. 18 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения | Количество часов | Тип урока |
| 1,2,3,4 | Упражнения со скакалкой. Прыжок в высоту перешагиванием с 5-7 шагом разбега. Медленный бег до 7 мин. Эстафета с набивными мячами. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий. |
| 5,6,7,8 | Низкий старт с преследованием. Бег на выносливость. Штрафной бросок. Передачи в парах. Учебные игры 4х4, 5х5. Броски после ведения. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий, совершенствование, учет. |
| 9,10,11,12 | Бег 60м. Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов. СБПУ. Метание мяча. |  | 4 | Обучающий, закрепляющий, совершенствование, учет. |
| 13,14,15,16,17,18 | Бег 2000м. Подтягивание, пресс . Бег 30м. Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с места. |  | 6 | Обучающий, закрепляющий, совершенствование, учет. |