

5-6 классы

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 - 6 класса разработана на следующей основе: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2012.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Программа по физической культуре для 5 класса состоит из следующих разделов:

Учебные разделы и темы	Кол-во часов
Знания о физической культуре. 1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности 2. Физическое развитие человека, основные показатели. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание)	в процессе уроков в процессе уроков в процессе уроков
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физ. культурой 2. Оценка эффективности занятий физической культурой	в процессе уроков в процессе урока
Физическое совершенствование. 1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика	30 часов
2. Гимнастика	19 часов
3. Спортивные игры: • баскетбол • волейбол Интегрированная подготовка, развитие физических качеств	30 часов 23 часа в процессе уроков

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа).

Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствуют требованиям федерального компонента государственного стандарта основного образования, поэтому в программу не внесено значительных изменений. В 3 четверти лыжная подготовка заменяется кроссовой, в связи с условиями образовательного учреждения.

5 -6 классы УМК

Физическая культура. 5 – 7 классы: учеб. для общеобразов. учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2012.

7-9 классы

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7 - 9 класса разработана на следующей основе: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

Логика изложения и содержание авторской программы полностью соответствуют требованиям федерального компонента государственного стандарта основного образования, поэтому в программу не внесено значительных изменений. В 3 четверти лыжная подготовка заменяется кроссовой в связи с условиями образовательного учреждения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивого организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 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;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

Программа 7 – 9 класса включает в себя разделы:

- Легкая атлетика
- Кроссовая подготовка
- Спортивные игры
- Спортивная гимнастика

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2.	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

Учащиеся основной школы должны 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

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа).

7 - 9 классы УМК

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

2. Физическая культура 8-9 кл.: метод. пособие / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2009.

3. Физкультура. 9 класс: поурочные планы / авт.-сост. Г.В. Бондаренкова. – Волгоград: Учитель, 2010. – 217с.

10-11 классы

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы по физической культуре для общеобразовательных школ по программе Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2011.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Учащиеся должны демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60м, с.	8,3	9,5
	Бег 30м, с.	4,3	5,1
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, кол-во раз	12	-
	Поднимание туловища из положения лежа (30с)	-	26
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Бег 1000 м, мин.	3,40	4,20
	Передвижение на лыжах 2000 м.		

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа).

10 - 11 классы УМК

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха.– М.: Просвещение, 2009.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / (А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов и др.); под ред. В.И. Ляха.– М.: Просвещение, 2009.

Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура: 9-11кл.: Учеб. пособие для уч-ся, общеобразоват. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2007.