

Предмет – физическая культура

5-9 класс

Нормативно-методические материалы	<p>Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 5-9 х классов составлена на основе следующих документов:</p> <ul style="list-style-type: none">• Закона РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изм. и доп.);• Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (с изм. и доп.)• Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);• Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101 - р;• Примерной программы основного общего образования по физической культуре (2019 г.);• О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;• Примерной программы основного общего образования по физической культуре (2013 г.);• Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 N 253 (ред. от 05.07.2017); • Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МАОУ «Средняя школа № 27»;• Положения о внутришкольном мониторинге и системе оценки качества образования в МАОУ «Средняя школа № 27»;• Учебного плана МАОУ «Средняя школа № 27» .
Реализуемые УМК	<p>Учебники:</p> <p>-Учебник для 5-7 класса общеобразовательных учреждений /(М.Я. Виленский и др.); под ред. М. Я. Виленского, М.: Просвещение, 2019 г.)</p> <p>- Учебник для 8-9 класса общеобразовательных учреждений / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2019 г.).</p>

<p>Цели и задачи изучения Предмета 5-9кл.</p>	<p>Цель учебного предмета «Физическая культура»: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; • обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта; • формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; • развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играм, формам активного отдыха и досуга, • воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
<p>Место учебного предмета в учебном плане 5-9 кл.</p>	<p>Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч при 2 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает на это выделение определенного объема учебного времени — 20% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».</p>
<p>Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику) 5-9 класс</p>	<p>Раздел 1. Знания о физической культуре</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • излагать основные исторические факты развития физической культуры и олимпийского движения; • характеризовать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр древности и современности; • характеризовать составляющие здорового образа жизни и роль физической культуры в укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни; • понимать планирование учебного дня и учебной недели; • руководствоваться правилами закаливания, гигиеническими требованиями к занятиям физическими упражнениями. <p>Учащиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как основное средство укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и физического совершенствования; • определять базовые понятия и термины физической культуры и использовать их в процессе занятий физическими упражнениями; • определять правила техники безопасности и профилактики травматизма с учётом специфики вида спорта. <p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать различные виды физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; • составлять комплексы общеразвивающих упражнений для занятий

физической культурой, комплексы утренней и корректирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- определять место общеразвивающих и корректирующих упражнений в структуре урока физической культуры;
- понимать роль контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и физической подготовленности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе самостоятельной учебной деятельности на уроке, тестирования физического развития и физической подготовленности, освоения новых двигательных действий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать утреннюю гимнастику, физкультминутки и физкультпаузы в режиме учебного дня и недели;
- самостоятельно проводить комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений по формированию правильной осанки, анализировать их выполнение;
- вести дневник самоконтроля, определять его содержание и структуру.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Учащиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления в рамках проведения физкультминуток и физкультпауз;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, гибкости, выносливости, быстроты и координации;
- выполнять организационные команды и строевые приёмы, акробатические комбинации из 4 упражнений (кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках); упражнения на гимнастической перекладине (мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа); беговые упражнения (бег с ускорением от 30 до 50 м, бег на результат 60 м, бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин, бег на 1000 м); прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; метание теннисного мяча с места на дальность, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние; передвижения на лыжах (попеременным двухшажным ходом и одно-временным бесшажным ходом до 2 км, спуск в низкой и высокой стойке, подъём «ёлочкой», торможение «плугом»); основные технические элементы в баскетболе (перемещения в стойке игрока, броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли) и волейболе (перемещения в стойке игрока, передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой, нижняя прямая подача, прямой нападающий удар) в учебной деятельности.

Учащиеся получают возможность научиться:

- играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке с учётом возрастных особенностей.

