**Муниципальное бюджетное**

**общеобразовательное учреждение,**

**средняя общеобразовательная школа №18 г.Твери**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ»**  Протокол Методического совета  МБОУ СОШ №18 от  « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 года  №\_\_\_\_\_\_ |  | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор МБОУ СОШ №18 г.Твери  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Бердыган  (приказ от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 года  №\_\_\_\_\_\_) |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДЕТУ**

**«Физическая культура»**

**5-9 классы**

5-е классы (2 часа в неделю, 68 часов в год)

6-е классы (2 часа в неделю, 68 часов в год)

7-е классы (2 часа в неделю, 68 часов в год)

8-е классы (2 часа в неделю, 68 часов в год)

9-е классы (2 часа в неделю, 68 часов в год)

**в соответствии с основным общим**

**образованием**

Разработана:

Чирвой Владимиром Борисовичем

Резвовой Анной Сергеевной

Земсковой Анной Александровной

**г. Тверь**

**2021 год**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура для обучающихся 5-9 класса

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5-9 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобразования России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС . Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 5-9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Нормативные документы, регламентирующие организацию образовательной деятельности Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2020-2021 учебном году определяется следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (в ред. от 01.07.2020 г.);

2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ № 1642 от 26.12.2017;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями от 1 марта, 10 июня 2019 г.);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2020 г. № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изм. на 22 мая 2019 года);

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"»;

8. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2019 г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы;

9. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

10. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

Настоящая рабочая программа имеет **пять разелов**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 кл. Программа рассчитана на 68 часа в год, 2 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного об­разования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

***Цель***:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической куль­туры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкрети­зируется: учебный процесс направлен на 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следу­ющие ***задачи:***

* укреплять здоровье, развивать основные физические ка­чества и повышать функциональные возможности орга­низма;
* формировать культуру движений, обогащать двига­тельный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техни­ческими действиями и приемами базовых видов спор­та;
* осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формирова­нии здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоро­вительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими уп­ражнениями;
* воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учеб­ной и соревновательной деятельности.

**Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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;
* выработку 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.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в «Президентских состязаниях»и школьной спартакиаде.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание программного материала в рабочей программе полностью соответствует авторской.

В начале и в конце учебного года в рабочую программу добавлены тесты по «Президентским состязаниям» для определения уровня физической подготовленности каждого обучающегося и всего класса.

Соблюдение дидактических правил *от известного к не­известному* и *от простого к сложному*, которые ле­жат в основе планирования учебного содержания в ло­гике поэтапного его освоения, перевода учебных зна­ний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие вза­имосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкуль­турно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика предмета « Физическая культура»**

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

**Формы организации образовательного процесса** в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

Общее количество часов на изучение разделов программы распределено следующим образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 5-9 классы |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Способы физической деятельности | В процессе урока |
| 3.1 | Легкая атлетика | 24 |
| 3.2 | Гимнастика | 10 |
| 3.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 12 |
| 3.4 | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| 3.5 | Лыжная подготовка | 10 |
|  | И того | 68 |

Используемая методическая литература

1. Программа Физическая культура А.П. Матвеева, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.
2. ФГОС НОО. Примерная программа по учебным предметам. Москва, Просвещение, 2010.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры 1-11 классы. Москва «Владос» 2002.
4. Голомидова С.Е. Физкультура. Волгоград 2003.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги, уроки здоровья 1-11 классы. Москва «Вако» 2004.
6. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Владос» Москва, 2002.
7. Журнал «Физическая культура в школе».
8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для старших школьников. Москва «Владос» 2002.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. 2000 г.

|  |
| --- |
| Учебно-методическое обеспечение  Программа Физическая культура А.П. Матвеева, А.А. Зданевича. М «Просвещение», 2011 год.  Козел гимнастический |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейка гимнастическая (жесткая) |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| Мячи (набивной 1 кг., мяч малый резиновый, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольные) |
| Скакалка |
| Мат гимнастический |
| Гимнастический мостик |
| Кегли |
| Обруч пластиковый детский |
| Планка для прыжков в высоту |
| Стойки для прыжков высоту |
| Флажки стартовые, разметочные |
| Рулетка измерительная |
|  |
| Сетка волейбольная  Гимнастические палки  Гранаты для метания  Аудиоаппаратура  Свисток  Секундомер  Биты для игры в «Русскую лапту» |
|  |
|  |
|  |