

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями), приказами Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897, от 31.12.2015г. № 1577, приказом Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 №712 в соответствии с требованиями к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования (далее ООП ООО), с учётом Примерной программы по физической культуре, в соответствии с основными направлениями программ, включенных в структуру ООП ООО (Программы развития УУД на уровне ООО, Рабочей программы воспитания, Программы коррекционной работы) и положений Концепции образования этнокультурной направленности в Республике Коми([minobr.rkomi.ru/left/dok/info\\_mat/](http://minobr.rkomi.ru/left/dok/info_mat/)).

При разработке программы учитывались рекомендации авторской программы В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы».

**Данная программа адресована учащимся 5-9 классов**

**Цель изучения физической культуры:** формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, а именно, на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на решение следующих задач:

-*укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;

-*формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

-*освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;

-*обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-*воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено республиканскими органами образования в соответствии с Концепцией образования этнокультурной направленности в Республике Коми. При

выборе материала вариативной части распределены на разделы: легкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, волейбол и гимнастики. Для повышения активности детей на уроках вариативной части применяются игровой и соревновательный методы.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Этнокультурная составляющая в программе представлена отдельными темами уроков в разделе спортивные игры. Предмет «Физическая культура» реализуется с помощью **современных образовательных технологий**, которые обеспечивают формирование и развитие универсальных учебных действий и достижение планируемых результатов на уровне ООО:

- технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технологии групповой деятельности, технологии уровневой дифференциации);
- технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (игровые технологии, проблемное обучение)
- развития двигательных качеств (повторный, интервальный, равномерный; стандартно-повторный, вариативный, соревновательный, игровой, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и т.д.).
- исследовательская деятельность;
- проектная деятельность;
- ИКТ.

Каждый урок физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и чёткие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов (разумное сочетание современных технологий развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения), средств обучения и воспитания (в т.ч. ИКТ), способов организации учащихся. На каждом уроке решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,
- с образовательно-обучающей направленностью и
- с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки могут планироваться как комплексные и как целевые.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Применяются

- подводящие и подготовительные упражнения, *расчлененного и целостного* методов обучения,
- *интенсивных* методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение,
- метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств,
- круговая тренировка и др.)

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учащиеся приучаются к тому, чтобы выполнять задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т.е. адекватно и точно). Затем постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи используются методы от *стандартно-повторного* к *вариативному, игровому и соревновательному* методам.

Увеличение индивидуальных различий учащихся V-IX классов, учитывается в обучении движениям, и при развитии двигательных способностей. *Дифференцированный* индивидуальный подход используется для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности учащихся.

В данном возрасте сообщение знаний на уроках увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). В подростковом возрасте используются методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, исследовательская, проектная деятельность, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками контролируется на основе наблюдения, устного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Для решения оздоровительных задач, уроки физической культуры по разделам лёгкая атлетика, лыжные гонки, проводятся преимущественно на открытом воздухе.

Во взаимосвязи с общим курсом физической культуры рассматривается также этнокультурная составляющая образования, которая обеспечивается параллельным включением тем в содержание предмета.

На уроках используются следующие формы организации учебного процесса:

- индивидуальные,
- индивидуально-групповые,
- фронтальные,
- групповые,
- работа в парах.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, духовных способностей ребенка, но и для его успешной социализации в обществе. В этой связи в основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного и системно-деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит знания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность 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.

### **Место учебного предмета в учебном плане.**

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Реализация осуществляется за счет часов обязательной части учебного плана в объеме 525 часов. Общий объем учебного времени по годам обучения составляет:

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	всего
<b>Количество учебных недель</b>	35	35	35	36	34	175
<b>Количество часов в неделю</b>	2	2	2	2	2	10
<b>Количество часов в год</b>	70	70	70	72	68	350

Рабочая программа рассчитана на 350 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

В учебный материал по физической культуре в раздел «*Физическое совершенствование*» включены этнокультурные компоненты «Лыжи» в 5-9 классах. Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, материал изучается совместно с другими разделами программы, совместно с лёгкой атлетикой. *Изменения внесены в соответствии со статьёй 28 п.2 Закона об образовании и рекомендациями примерной программы по учебным предметам (Физическая культура 5-9 классы).*

Тема «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники и теории.