Управление образования МО «Тымовский городской округ»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Адо-Тымово»

(наименование учредителя и образовательного учреждения)

Рекомендована Согласовано Утверждаю

Методическим советом зам.директора Директор МБОУ СОШ с.Адо-Тымово УР Ванюнина И.В. Ботовой Н.С.

Протокол педагогического совета

Протокол от «25» августа 2017 г. № 1. от 28 августа 2017 г. № 1.

Приказ от 28.08.2017 года

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(наименование учебного предмета /курса/)

основное общее образование

(уровень, ступень образования)

3 года

(срок реализации программы)

Составлена на основе:

Программа «Физическая культура»

В.И.Лях

М.: «Просвещение»

2012

(наименование программы)

\_\_\_ \_В.И.Лях\_\_\_\_\_\_\_\_

(автор программы)

Мамедова Марина Фёдоровна

Кем (Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу)

с. Адо-Тымово

2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 5,6,7 классов МБОУ СОШ с.Адо-Тымово разработана на основе:

- Требований к результатом освоения образовательной программы основного общего образования;

- Программ формирования универсальных учебных действий;

- Программы «Физическая культура» В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.

Главная **цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической **целью** школьного физического воспитания является 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.

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

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,  
  воспитание ценностных ориентации 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* « формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные 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.

**Срок реализации рабочей учебной программы – 3 года**

**Количество часов в год – 306 часов, из них: 5 класс - 102 часа, 6 класс -102 часа, 7 класс – 102 часа.**

**Количество часов в неделю: 3 часа**

**Ведущие формы, методы, технологии обучения**

урок - соревнование;

эстафеты;

урок – праздник;

урок зачёт.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;

-фронтальная;

- групповая.

**Методы обучения:**

- словестные;

- наглядные;

- практические;

- метод показа;

- метод сравнения;

- метод анализа.

**Технологии обучения:**

- личностно – ориентированная;

- системно – деятельностная.

**Формы контроля и учёта достижений учащихся:**

- наблюдение;

- уровень физической подготовленности обучающихся;

- сдача контрольных нормативов.

**Обоснование выбора УМК для реализации рабочей учебной программы:**

1.Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Под редакцией Виленского М.Я., Физическая культура. 5,6,7 класс. – М.: Просвещение, 2015

Данный УМК выбран в соответствии с программой В.И.Лях «Физическая культура» для 5-9 классов. М.: «Просвещение», 2012

**Годовой план-график распределения учебного материала для 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во часов | I четверть | | | II четверть | | III четверть | | | IV четверть | | |
| 1. | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | | | | |
| 2. | Лёгкая атлетика | 20 | 12 |  | |  | |  | | |  |  | 8 |
| 3. | Кроссовая подготовка | 13 |  | 9 |  |  | |  | | |  | 4 |  |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |  | | 6 | 4 |  |  | | |  | | |
| 5. | Спортивные игры «Баскетбол» | 21 |  | | |  | 17 | 4 |  | |  | | |
| 6. | Лыжная подготовка | 20 |  | | |  | |  | 20 |  |  | | |
| 7. | Спортивные игры «Волейбол» | 18 |  | | |  | |  | | 6 | 12 |  | |
|  | Всего часов | 102 | 27 | | | 21 | | 30 | | | 24 | | |

**Годовой план-график распределения учебного материала для 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во часов | I четверть | | | II четверть | | III четверть | | | IV четверть | | |
| 1. | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | | | | |
| 2. | Лёгкая атлетика | 20 | 12 |  | |  | |  | | |  |  | 8 |
| 3. | Кроссовая подготовка | 15 |  | 9 |  |  | |  | | |  | 6 |  |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | | 6 | 8 |  |  | | |  | | |
| 5. | Спортивные игры «Баскетбол» | 18 |  | | |  | 13 | 5 |  | |  | | |
| 6. | Лыжная подготовка | 20 |  | | |  | |  | 20 |  |  | | |
| 7. | Спортивные игры «Волейбол» | 15 |  | | |  | |  | | 5 | 10 |  | |
|  | Всего часов | 102 | 27 | | | 21 | | 30 | | | 24 | | |

**Годовой план-график распределения учебного материала для 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Кол-во часов | I четверть | | | II четверть | | III четверть | | | IV четверть | | |
| 1. | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | | | | |
| 2. | Лёгкая атлетика | 20 | 12 |  | |  | |  | | |  | 8 |  |
| 3. | Кроссовая подготовка | 13 |  | 9 |  |  | |  | | |  |  | 4 |
| 4. | Гимнастика | 10 |  | | 6 | 4 |  |  | | |  | | |
| 5. | Спортивные игры «Баскетбол» | 21 |  | | |  | 17 | 4 |  | |  | | |
| 6. | Лыжная подготовка | 20 |  | | |  | |  | 20 |  |  | | |
| 7. | Спортивные игры «Волейбол» | 18 |  | | |  | |  | | 6 | 12 |  | |
|  | Всего часов | 102 | 27 | | | 21 | | 30 | | | 24 | | |