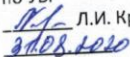


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Булатниковская средняя общеобразовательная школа
с. Булатниково Владимирской области

Согласованно Заместитель директора по УВР  Л.И. Кривенкова	Принята на заседании педагогического совета МБОУ «Булатниковская СОШ» Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.2020</u> г.	 «Утверждаю» Директор МБОУ Булатниковская СОШ Анисимов О. Н. Приказ № 78-О/Д от 31.08.2020г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО

физической культуре

5-7 класс

Программу составил

учитель физической культуры

Сумкин Андрей Геннадьевич

2020

Пояснительная записка 5-7 класс

Работа осуществляется на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А. Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 6 классов ориентируется на решение следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

На изучение курса физической культуры 5-7 классах отводится 3 ч в неделю.

Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений В.И.Ляха «Физическая культура. Основная школа» и разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре. В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Требование к качеству освоения программного

материала *Знать (понимать):*

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Раздел «Элементы единоборства» включен отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре -----	в процессе урока
Спортивные игры-----	36ч.
Гимнастика с элементами акробатики-----	18ч.
Легкоатлетические упражнения-----	24ч.
Лыжная подготовка-----	24ч.
Итого -----	102ч

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. В.И.Лях Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Основная школа. 5 - 9 классы: М.: Просвещение, 2009г.
2. Физическая культура: 5 класс. Учебник по физической культуре 5-7 кл под ред.В.И Ляха. – М: Просвещение, 2010.