|  |  |
| --- | --- |
| Название курса | Примерная рабочая программа основного общего образования Физическая культура (для 5-9 классов образовательных организаций) |
| Класс | 5-9 классы |
| Стандарт | ФГОС |
| Количество часов | 68 ч. (34 учебные недели по 2 ч.) – 5-9 класс |
| Составители | Жаркова Ольга Алексеевна |
| Цель курса | Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В Примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.  Основными задачами реализации примерной программы учебного предмета «Физическая культура» являются:   * 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 соблюдений личной гигиены; * обучение основам базовых видов двигательных действий; * выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; * закрепление потребности к самостоятельным занятиям   физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;   * Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; * Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; * Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности. |
| УМК | М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова «Физическая культура 5-7 классы»;  В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9 классы» |
| Структура | 5-9 класс  Лёгкая атлетика  С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого и низкого старта, освоить прыжки в длину с 7-9 шагов разбега и метание малого мяча на дальность, освоить прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», в равномерном темпе бегать до 18 мин.  Спортивные игры (баскетбол)  Овладеть техникой передвижений и остановок,  Освоить броски и передачи мяча, освоить технику ведения мяча, и сочетание различных приёмов.  Гимнастика  Освоить строевые упражнения и подтягивания в висе, освоить опорный прыжок через козла, освоить акробатические комбинации.  Лыжная подготовка  Освоение техники лыжных ходов, подъем «елочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом», поворот «плугом», прохождение дистанции от 1,5 км до 3 км.  Спортивные игры (волейбол)  Овладеть техникой передвижений и остановок игрока, освоить технику нижней прямой подачи, передачи и приёма мяча, освоить технику нападающего удара. |