**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культу­ра» в основной школе входит в предметную область «Физи­ческая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно- , оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых пе­ременах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготов­ки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортив­ными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные иг­ры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя моти­вацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкуль-турно-спортивной деятельности, разностороннюю физиче­скую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных уч­реждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образователь­ных программ в объёме, установленном государственны­ми образовательными стандартами,** а также дополнитель­ных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных про­грамм.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеуроч­ные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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 психическойсаморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечествен­ной системы школьного образования и необходимость реше­ния вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогиче­ского процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидак­тических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинаково­го доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация*педагогического процесса заключается в учё­те индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склон­ностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровне­вый по сложности и субъективной трудности усвоения мате­риал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятель­ности детей и взрослых, в процессе которой они связаны вза­имопониманием и проникновением в духовный мир друг дру­га, совместным желанием анализа хода и результатов этой де­ятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультур­но-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программ­но-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.);развитии навы­ков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике по­этапного его освоения было положено соблюдение *дидакти­ческих правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащих­ся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физиче­ской культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: лите­ратуры, истории, математики, анатомии, гигиены, физиоло­гии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психически свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной е Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспита-1 ния личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»
* Стратегии национальной безопасности Российской Фе­дерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч , в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 70 ч, в 9 классе — 70 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличе­ние двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества и др.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

-в области познавательной культуры:

-в области эстетической культуры:

- в области коммуникативной культуры:

- в области физической культуры:

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач и др.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

В области нравственной культуры:

В области трудовой культуры:

В области эстетической культуры:

В области коммуникативной культуры:

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности и др.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели и др.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

-в области познавательной культуры;

-в области нравственной культуры;

-в области трудовой культуры;

-в области эстетической культуры;

-в области коммуникативной культуры;

-в области физической культуры.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**.

Олимпийские игрь древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики**.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры**.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика**.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол**.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА**

**Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

1.Список рекомендуемой учебно-методической литературы.Список литературы для учителя: обязательная литература.

2. Примерная программа по физической культуре, 5-9 классы, ФГОС, М.: «Просвещение»,2012 (Стандарты второго поколения)

3.Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы, Москва. Просвещение, 2012г

.Рабочие программы по физической культуре.

**Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| Электронный адрес | Название сайта |
| http://www.fizkulturavshkole.ru/ | сайт «Физическая культура в школе» |
| пЦр://\ууууу.рго5У.ги/еЬоок5/УПеп81ш р!2-га 5-7к1/шс1ех.Ы:т1 | сайт издательства «В помощь учителю» |

**«Гимнастический зал»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование имущества** | **Количество** |
| 1 | Брусья женские | 1 шт. |
| 2. | Брусья мужские | 1 шт. |
| 3. | Канат с креплением | 1 шт. |
| 4. | Козел гимнастический | 1 шт. |
| 5. | Кольца гимнастические с регулируемыми стопами | 1 шт. |
| 6. | Консоль для каната /шеста гимнастического, вынос 1500мм. | 1 шт. |
| 7. | Консоль для колец гимнастический | 1шт. |
| 8. | Конь гимнастический | 6 шт. |
| 9. | Оборудование для большого тенниса | 15 шт. |
| 10. | Оборудование для прыжков в высоту | 1 шт. |
| 11. | Палка гимнастическая- | 30 шт. |
| 12. | Перекладина гимнастическая универсальная | 1 шт. |
| 13. | Подкидной мостик | 6 шт. |
| 14. | Стенка гимнастическая | 6 шт. |
| 15. | Маты гимнастические | 30 шт. |
| 16. | Шкаф закрытый инвентарный | 1 шт. |

**«Игровой зал»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование имущества** | **Количество** |
| 1 | Барьер легкоатлетический – | 10 шт. |
| 2. | Баскетбольный щит игровой 1,8х1,0м. ферша, кольцо, сетка | 1 шт. |
| 3. | Баскетбольный щит тренировочный 1,2 м.х0,9 м. кольцо, сетка инвентарный |  |
| 4. | Ворота гонбол/ минифутбол |  |
| 5. | Клюшка хоккейная - | 50 шт |
| 6. | Обруч 60 см.- | 10 шт. |
| 7. | Обруч 75 см.- | 20 шт. |
| 8. | Обруч 80 см.- | 20 шт. |
| 9. | Секундомер SW. | 8 шт. |
| 10. | Секундомер SW-100 | 8 шт. |
| 11. | Скамья гимнастическая жесткая | 24 шт. |
| 12. | Стойки волейбольные универсальные |  |
| 16. | Футбольные ворота | 2 ШТ. |
| 17. | Хоккейные ворота | 2 шт. |
| 21 | Дорожка для бега резиновая |  |

«Тренажерный зал»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование имущества** | **Количество** |
| 1 | Гантель наборная – 8 шт. | 1 шт. |
| 2. | Гиперэкстензи горизонтальная IK-301 инвентарный № А 21010702142 | 1 шт. |
| 3. | Гиря 16 кг. – 2шт. | 2 шт. |
| 4. | Гриф олимпийский инвентарный | 1 шт. |
| 5. | Диск обрезиненный , черного цвета 50 мм., 1, 25 кг | 1 шт. |
| 6. | Диск обрезиненный , черного цвета 50 мм., 20 кг. | 1 шт. |
| 7 | Диск обрезиненный , черного цвета 50 мм., 5 кг. | 1шт |
| 8 | Диск обрезиненный , черного цвета 50 мм., 10 кг | 1 шт |
| 9 | Диск обрезиненный , черного цвета 50 мм., 2,5 кг. | 1 шт |
| 10 | Скамья для жима лежа IK 104 | 1 шт. |
| 11 | Скамья для жима сидя IK 103 | 1 шт |
| 12 | Скамья для пресса регулируемая IK 102 | 1 шт. |
| 13 | Скамья для жима лежа и приседаний IK 206 | 1 шт. |
| 14 | Стойка для персональных гантелей 2-х ярусная на 10 пар IK 206 | 1 шт. |
| 15 | Тренажёр баттерфляй-задние дельты IK 08 | 1 шт. |
| 16 | Тренажер многофункциональная блочная рама | 1 шт. |
| 17 | Тренажер сведение- разведение ног IK 06 | 1 шт. |
| 18 | Тренажер разгибание и сгибание ног сидя IK 12 | 1шт. |
| 19 | Тренажер турник-пресс-брусья IK 311 | 1 шт. |
| 20 | Тренажер тяга сверху к полу IK 04 | 1 шт. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 21 | Телевизор LG | 1 шт. |
| 22. | Ноутбук Lenovo инвентарный | 1 шт. |
| 23 | Станок хореографический | 1 шт. |
| 24. | Музыкальный центр | 1 шт. |