**Физическая культура, 5-9 кл.**

Учебный предмет «физическая культура» способствует формированию личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, что является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов, Лях В.И., Зданевич А.А.– М.: Просвещение, 2012 год, и предназначена для учащихся 5-9 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №141».

Рабочая программа по физической культуре определяет объем, порядок, содержание изучения и преподавания физической культуры, требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС в условиях Школы.

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю), согласно учебного плана Школы.

Данная программа имеет **цель:**

**-** 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 5-9 классах данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен 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.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогощение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей коррегирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании ЗОЖ;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Ценностные ориентиры содержания**

Физическое воспитание учащихся направлено на:

* -содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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.

**Общая характеристика учебного предмета:**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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 являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности данная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»,* наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Приоритетными формами работы с обучающимися являются:**

* фронтальный;
* групповой;
* индивидуальный.

**Основные методы работы:**

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, интервальный, равномерный, попеременный, соревновательный, игровой и т.д.).

**Используются современные образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания;

- дифференцированное обучение - применение заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Приоритетные виды и формы контроля:

* текущий контроль;
* контроль двигательных качеств;
* контроль техники;
* контроль теоритических знаний;
* промежуточная аттестация.

**Описание места предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем дисциплины «физическая культура» отводится 510 ч, из расчета 3 ч в неделю с 5 по 9 классы. В 5 классе – 102 часа , в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 102 часа, на один год обучения. Третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура» был введен 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».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды программного материала | Количество часов | Контрольный урок |
| 1. | Базовая часть | 75 |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |  |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 21 | 6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 3 |
| 1.4 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 18 | 4 |
| 1.5 | Конькобежный спорт | 18 | 1 |
| 2. | Вариативная часть | 27 |  |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 9 |  |
| 2.2 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 18 |  |
| Количество недель | | 34 |  |
| Итоги | | 102 |  |