

2.1.28. Рабочая программа по физической культуре.

И. Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре для 5-9 классов создана на основе примерной программы по учебным предметам, федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Физическая культура. 5-9 классы В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014. (Стандарты второго поколения). Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями преподавания физической культуры, которые определены стандартом.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

2. Цели и задачи.

Цель учебного предмета «Физическая культура»: 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.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

3. Планируемые образовательные результаты

В блоке **личностных УУД** выделяется три вида действий.

- **Самоопределение**, включающее:
 - **формирование основ гражданской идентичности:**
 - проявление патриотизма – уважения и сопричастности к России, к своей малой родине, к прошлому и настоящему своего Отечества;
 - осознание и проявление себя гражданином России, патриотом своего Отечества;
 - осознание и исполнение своего долга перед людьми своего сообщества, ответственности за свои слова, дела и поступки;
 - умение отстаивать (в пределах своих возможностей) гуманные, равноправные, демократические порядки и нормы, препятствовать их нарушению;
- **осознание своей этнической принадлежности:**

- Проявление уважения к людям своего сообщества, своего края, своим друзьям одноклассникам, своего народа (национальности) и своей страны – России (ее многонационального народа);

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- **Смыслообразование**, включающее:

- 2.1. осознание единства и целостности окружающего мира; его социального, культурного, языкового, духовного многообразия;

- 2.2. осознание возможности познаваемости и обьяснимости окружающего мира на основе достижений науки;

- 2.3. осознание современного многообразия типов мировоззрения; общественных, религиозных, атеистических, культурных традиций, определяющих разные объяснения происходящего в мире;

- 2.4. осознание места и роли науки, учебных предметов в формировании картины мира и формировании личности;

- 2.5. развитие познавательных интересов и учебных мотивов; мотивов достижения и социального признания;

- 2.6. осознание потребности и готовности к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне Гимназии;

- 2.7. выбор индивидуальной образовательной траектории, определение профессиональных предпочтений и соответствующего профильного обучения;

- 2.8. уважение к труду и людям труда;

- 2.9. приобретение опыта участия в делах, приносящих пользу людям и себе; опыта преобразующей и созидательной деятельности;

- 2.10. выработку своих собственных ответов на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт.

Метапредметные УУД подразделяющиеся на три блока: регулятивные УУД; коммуникативные УУД, познавательные УУД.

- **регулятивные УУД** включают действия, обеспечивающие организацию обучающимися своей учебно-познавательной деятельности:

- осуществлять целеполагание: определять цели, ставить учебные задачи для индивидуальной и коллективной деятельности; определять общие и частные цели самообразовательной деятельности;

- планировать: определять наиболее рациональный алгоритм действий по индивидуальному/коллективному выполнению учебной задачи;

- прогнозировать: предполагать результат и уровень его достижения на основе уровневых характеристик;

- организовывать деятельность по реализации поставленной цели и задач, по достижению прогнозируемого результата;

- владеть различными средствами самоконтроля, уметь соотносить способ действия и его результат с установленными нормами, обнаруживать отклонения и отличия от установленных норм;

- осуществлять само-, взаимо- и внешнее оценивание учебно-познавательной деятельности и ее результатов (посредством сравнения с установленными нормами);

- определять проблемы собственной учебной деятельности и устанавливать их причины;

- осуществлять коррекцию – вносить необходимые дополнения и коррективы в содержание, объем учебной задачи, в последовательность и время ее выполнения; в способ действия в случае расхождения установленных норм, реального действия, его результата;

- владеть волевой саморегуляцией, т.е. способностью к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию, к преодолению препятствий и трудностей;

- применять основные правила гигиены учебного труда и адаптировать их под индивидуальные особенности.

• **Коммуникативные УУД** обеспечивают социальную компетентность, отражающую действия учебного взаимодействия и общения:

- продуктивно взаимодействовать с учителем и сверстниками, согласовывать с ними свои действия;
 - выстраивать учебное сотрудничество, распределять роли и функции участников, определять способы взаимодействия;
 - учитывать позиции других людей, партнеров по деятельности или общению;
 - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
 - владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
 - уметь с достаточной полнотой, точностью, обоснованием выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формулировать свое собственное мнение и позицию, аргументировано ее представлять и защищать;
 - уметь взаимодействовать в различных организационных формах диалога и полилога: обсуждение процесса и результатов деятельности, интервью, дискуссии и полемики;
 - уметь использовать речь для регуляции своих действий и действий партнеров; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов и мнений;
 - разрешать конфликты, выбирая оптимальный способ и его реализовывая.
- **Познавательные УУД включают:** общеучебные действия; логические действия; действия постановки и решения проблем.

• В число **общеучебных УУД** входят:

3.1.1. **учебно-информационные действия**, а именно:

- работа с информацией;
- осуществлять информационный поиск, в том числе с помощью компьютерных средств;
- работать с разными источниками информации;

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Оценивание учащихся на уроках физической культуры.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно - оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемость: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

, Оценка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно.

Оценка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием , но с некоторыми недочетами.

Оценка «3» - - упражнение выполнено правильно, но допущены грубые ошибки.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной и специальной медицинским группам, оцениваются индивидуально.

4. Содержание

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельностьⁱ

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*ⁱⁱ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Перечень программных разделов	Количество часов перечень программных
5класс	
Легкая атлетика21ч	
Спринтерский бег	8ч
Прыжки в длину	2ч
Бег на средние дистанции	3ч
Бег на длинные дистанции	2ч
Метание мяча	3ч
Прыжки в высоту	3ч
Волейбол-18ч	
ТБ, основные правила игры	1ч
Передача мяча сверху двумя руками	4ч

Прием мяча снизу над собой	4ч
Нижняя прямая подача мяча	4ч
Учебная игра	5ч
Баскетбол 12ч	
ТБ, основные правила игры	1ч
Способы передвижений	1ч
Ведение мяча правой, левой рукой	2ч
Остановка прыжком	2ч
Поворот с мячом	1ч
Передачи мяча	2ч
Броски мяча в кольцо	3ч
Гимнастика с элементами акробатики 12ч	
Акробатика	8ч
Опорный прыжок	2ч
Висы и упоры	2ч
Лыжная подготовка 12ч	
ТБ, экипировка лыжника	1ч
Попеременный двухшажный ход	3ч
Одновременный бесшажный ход	3ч
Подъем «полуелочкой»	1ч
Торможение «плугом»	1ч
Поворот переступанием	1ч
Прохождение дистанции 3км	1ч
Лыжные гонки	1ч
Плавание 16ч	5ч
Кроль на груди	3ч
Старты с тумбочки, из воды	4ч
Кроль на спине	3ч
Игры, эстафеты	8ч
Кроссовая подготовка	6ч
Русская лапта	

бкласс Легкая атлетика21ч	
Спринтерский бег	8ч
Прыжки в длину	2ч
Бег на средние дистанции	3ч
Бег на длинные дистанции	2ч
Метание мяча	3ч
Прыжки в высоту	3ч
Волейбол-18ч	
Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	3ч
Прием мяча снизу двумя руками в парах	3ч
Передача мяча двумя руками в парах через сетку	3ч
Верхняя прямая подача мяча	3ч
Прием мяча снизу после подачи	3ч
Учебная игра	3ч
Баскетбол 12ч	
ТБ, основные правила игры	1ч
Ведение мяча с изменением направления и отскока	2ч
Остановка в два шага	2ч
Передача мяча одной рукой от плеча	2ч
Бросок мяча в кольцо после ведения	3ч
Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с места	2ч
Гимнастика с элементами акробатики 12ч	
Акробатика	6ч
Висы и упоры	4ч
Опорный прыжок	2ч
Лыжная подготовка 12ч	
ТБ, экипировка лыжника	1ч
Попеременный двухшажный ход	3ч
Одновременный бесшажный ход	3ч
Подъем «елочкой»	2ч
Поворот упором, торможение упором	1ч
Прохождение дистанции 3км	1ч
Лыжные гонки	1ч
Плавание 16ч	
Кроль на груди	4ч
Брасс	4ч
Кроль на спине	3ч
Эстафеты	2ч
Проплывание дистанции 25м	2ч
Кроссовая подготовка	8ч
Русская лапта	6ч

7класс	
Легкая атлетика 21ч	
Спринтерский бег	8ч
Прыжки в длину	2ч
Бег на средние дистанции	3ч
Бег на длинные дистанции	2ч
Метание мяча	3ч
Прыжки в высоту	3ч
Волейбол-18ч	
Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	3ч
Передача мяча сверху за голову в опорном положении	3ч
Прямой нападающий удар	3ч
Верхняя прямая подача мяча через сетку	3ч
Учебная игра	6ч
Баскетбол 12ч	
ТБ, основные правила игры	2ч
Ведение мяча с изменением скорости направления движения, с поворотом спиной к защитнику	2ч
Выбивание мяча	1ч
Бросок в кольцо после бега и ловли мяча	3ч
Бросок в кольцо одной рукой от плеча в прыжке	3ч
Учебная игра	1ч
Гимнастика с элементами акробатики 12ч	
Акробатика	8ч
Висы и упоры	2ч
Опорный прыжок	2ч
Лыжная подготовка 12ч	
ТБ, экипировка лыжника	1ч
Попеременный двухшажный ход	2ч
Одновременный одношажный ход	2ч
Одновременный одношажный коньковый ход	2ч
Поворот переступанием	1ч
Техника спуска	1ч
Торможение «плугом»	1ч
Прохождение дистанции 3км	1ч
Лыжные гонки	1ч
Плавание 16ч	
Кроль на груди	3ч
Кроль на спине	2ч
Брасс	2ч
Старты	2ч
Эстафеты, игры	4ч
Проплывание дистанции 50м	3ч
Кроссовая подготовка 8ч	
Смешанное передвижение 3км	2ч
Чередование бега с ходьбой до 5км	2ч
Полоса препятствий	2ч
Бег с преодолением препятствий	2ч
Русская лапта	
	6ч

8 класс	
Легкая атлетика 21ч	
Спринтерский бег	8ч
Прыжки в длину	2ч
Бег на средние дистанции	3ч
Бег на длинные дистанции	2ч
Метание мяча	3ч
Прыжки в высоту	3ч
Волейбол-18ч	
ТБ, основные правила игры	1ч
Передача мяча двумя сверху двумя руками	3ч
Прием мяча двумя руками снизу	3ч
Прием подачи	2ч
Учебная игра	5ч
Нижняя прямая подача мяча	3ч
Отбивание мяча кулаком у сетки	1ч
Баскетбол 12ч	
ТБ, основные правила игры	1ч
Ведение мяча с изменением направления и скорости	2ч
Передачи мяча	5ч
Броски мяча в кольцо	2ч
Вырывание и выбивание мяча	1ч
Учебная игра	1ч
Гимнастика с элементами акробатики 12ч	
Акробатика	8ч
Висы и упоры	3ч
Опорный прыжок	1ч
Лыжная подготовка 12ч	
ТБ, экипировка лыжника	1ч
Попеременный двухшажный ход	2ч
Одновременный одношажный ход	2ч
Одновременный бесшажный ход	2ч
Коньковый ход	1ч
Торможение	1ч
Повороты	1ч
Прохождение дистанции 5км	1ч
Лыжные гонки 3км	1ч
Плавание 16ч	
Кроль на груди	2ч
Кроль на спине	4ч
Спасение утопающих	3ч
Старты, повороты	3ч
Проплывание дистанции 50м	2ч
Эстафеты	2ч
Кроссовая подготовка 8ч	
Смешанное передвижение до 5км	3ч
Бег в равномерном темпе 2км ОФП	2ч
Бег с преодолением препятствий	3ч

Русская лапта	ч
9 класс	
Легкая атлетика 21ч	2ч
Спринтерский бег	3ч
Прыжки в длину	2ч
Бег на средние дистанции	2ч
Бег на длинные дистанции	3ч
Метание мяча	
Прыжки в высоту	
	1ч
Волейбол-18ч	1ч
ТБ, проведение соревнований	1ч
Передачи мяча у сетки	2ч
Передача мяча в прыжке через сетку	1ч
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	2ч
Прием мяча, отраженного сеткой	3ч
Прямой нападающий удар	6ч
Верхняя прямая подача мяча	
Учебная игра	
Баскетбол 12ч	1ч
ТБ, основные правила соревнований	2ч
Передача мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо	3ч
Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	3ч
Бросок мяча с близкой дистанции, штрафной бросок	1ч
Тактические действия	2ч
Учебная игра	
Гимнастика с элементами акробатики 12ч	8ч
Акробатика	2ч
Висы и упоры	2ч
Опорный прыжок	
Лыжная подготовка 12ч	1ч
ТБ, правила соревнований	2ч
Попеременный двухшажный ход	2ч
Попеременный четырехшажный ход	2ч
Одновременный бесшажный ход	2ч
Прохождение дистанции 5км	1ч
Лыжные гонки 3км	2ч
Преодоление контруклонов	
Плавание 16ч	1ч
ТБ, проведение соревнований	2ч
Кроль на груди	4ч
Кроль на спине	3ч
Спасение утопающих	2ч
Старты, повороты	2ч
Проплывание дистанции 50м	2ч
Эстафеты	
Русская лапта	6ч

Примерное распределение учебного времени для 5 – 9 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов					
		Класс					
		V	VI	VII	VIII	IX	
1	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	
2	Волейбол	18	18	18	18	18	
3	Баскетбол	12	12	12	12	12	
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12	
5	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12	
6	Плавание	16	16	16	16	16	
7	Кроссовая подготовка	8	8	8	8	8	
8	Русская лапта	6	6	6	6	3	
	Итого часов	105	105	105	105	102	

5. Организационный раздел

Формы организации учебного процесса по предмету «Физическая культура»

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема

учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которые по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- освоение физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке и системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки, а также с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

ТЕХНОЛОГИИ

На уроках физической культуры используются следующие технологии:

- педагогика сотрудничества
- здоровьесберегающая
- технология развития критического мышления
- игровая технология
- информационно-коммуникационная
- технология уровневой дифференциации
- соревновательная

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. П.В. Игнатъев, Д.И. Воронин Учебник по физической культуре.5-9 класс, Баласс,2012
2. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
4. Методические издания по физической культуре для учителей
5. Стенка гимнастическая
6. Бревно гимнастическое напольное
7. Бревно гимнастическое высокое
8. Козел гимнастический
9. Конь гимнастический
10. Перекладина гимнастическая
11. Брусья гимнастические разновысокие
12. Брусья гимнастические параллельные
13. Канат для лазанья с механизмом крепления
14. Мост гимнастический подкидной
15. Скамейка гимнастическая жесткая
16. Скамейка гимнастическая мягкая
17. Комплект навесного оборудования
18. Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей
19. Скамья атлетическая вертикальная
20. Скамья атлетическая наклонная
21. Стойка для штанги
22. Штанги тренировочные
23. Гантели наборные
24. Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина
25. Коврик гимнастический
26. Станок хореографический
27. Акробатическая дорожка
28. Маты гимнастические
29. Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
30. Мяч малый (теннисный)
31. Скакалка гимнастическая
32. Мяч малый (мягкий)
33. Палка гимнастическая
34. Обруч гимнастический
35. Коврики массажные
36. Секундомер настенный с защитной сеткой
37. Пылесос
38. Сетка для переноса малых мячей
39. Легкая атлетика
40. Планка для прыжков в высоту
41. Стойки для прыжков в высоту
42. Барьеры легкоатлетические тренировочные
43. Флажки разметочные на опоре
44. Лента финишная
45. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
46. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
47. Номера нагрудные
48. Спортивные игры
49. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
50. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
51. Мячи баскетбольные
52. Сетка для переноса и хранения мячей
53. Жилетки игровые с номерами
54. Стойки волейбольные универсальные
55. Сетка волейбольная
56. Мячи волейбольные
57. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
58. Табло перекидное
59. Ворота для мини-футбола
60. Сетка для ворот мини-футбола
61. Мячи футбольные
62. Номера нагрудные
63. Компрессор для накачивания мячей
64. Туризм
65. Палатки туристские (двухместные)
66. Рюкзаки туристские
67. Комплект туристский бивуачный
68. Измерительные приборы
69. Пульсометр
70. Шагомер электронный
71. Комплект динамометров ручных
72. Динамометр становой
73. Ступенька универсальная (для степ-теста)

74. Спортивный зал игровой

75. Спортивный зал гимнастический
