Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Венгеловская основная школа»

Палласовского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено на Согласовано: Утверждаю:

педагогическом Ответственный по УВР Директор школы

совете школы \_\_\_\_\_\_\_\_/Жакирова Ж.Б./ \_\_\_\_\_\_\_\_/Н.С. Наумова/

Протокол № 1

от 31 августа 2015 г.

***Учебная программа***

***по физической культуре***

***(5 – 9 классы)***

( на основе ФГОС ООО)

Срок реализации 2015-2020 годы

Программу составила:

 учитель физической культуры

 Куаншкалиева Ольга Амангельдеевна

**Структура учебной программы**

**.**

Структура учебной программы, направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы образования:

* Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

-чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

* Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

* Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

* Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценки);

* Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;

 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

* История физической культуры.
* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Физическая культура (основные понятия).
* Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.
* Физическая культура человека.
* Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
* Способы двигательной (физкультурной) деятельности
* Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.
* Физическое совершенствование
* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
* Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
* Гимнастика с основами акробатики.Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.
* Легкая атлетика.

 Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

* Спортивные игры.

 Баскетбол, волейбол, футбол - игра по упрощенным правилам.

* Упражнения общеразвивающей направленности.
* Общефизическая подготовка.

**Общая характеристика учебной программы.**

 Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

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

1. Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

3. Закон «Об образовании»;

4. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

5. Примерной программы основного общего образования;

6. Приказа Министерства образования и науки от 30 августа 2010 г. №889.

 **Место учебного предмета в учебном плане.**

 Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета, в объеме 510 часов, 3 часа в неделю.

 5 класс– 102 часа;

 6 класс – 102 часа;

 7 класс- 102 часа;

 8 класс – 102 часа;

 9 класс – 102 часа.

 **Пояснительная записка.**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» на его преподавание отводится 510 часов.

 В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

 **Цель:**школьного физического воспитания - 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.

 **Задачи:**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий  в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**Содержание учебного предмета**

 **Тема: «Лёгкая атлетика», 105 часов.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

* Спринтерский бег. Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств ;
* Эстафетный бег. Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей;
* Прыжок в длину. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега;
* Прыжки в высоту Обучение отталкивания в прыжке в высоту ;
* Метание мяча на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ;
* Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости;
* Подтягивание на результат.

**Тема: «Кроссовая подготовка», 90 часов.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

* Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.

**Тема: «Гимнастика с элементом акробатики», 90 часов.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Техника безопасности во время занятий.

* Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
* Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте;
* Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись;
* Акробатика. Лазание по канату. Строевой шаг, повороты на месте, кувырок вперед. Эстафеты, ОРУ в движении, развитие координационных способностей;
* Акробатическая комбинация. Строевой шаг, повороты в движении, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках;
* Акробатическое соединение из разученных элементов.

**Тема: «Спортивные игры», 225 часов.**

* Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий ;
* Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий ;
* Футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

 Для реализации программного содержания в учебном процессе использованы следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.