**1.Пояснительная записка**

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства от 05. 03. 2004 № 1089 (с изменениями и дополнениями);
* Примерная программа основного общего образования по физической культуре;
* Комплексная программа физического воспитания учащихся под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» (В.И.Лях, А.А.Зданевич – М: Просвещение,2008), программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение. Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок.

**2. Общая характеристика учебного предмета**.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по ***трем основным разделам***: *знания* (информационный компонент деятельности), *физическое совершенствование* (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и *способы деятельности* (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена ***двумя содержательными линиями***: *физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность*. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

**Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

*В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»* даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»* даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

*В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»* дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

**Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»** соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

*В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности»* приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

*Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью»*, приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

*В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности»* раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели изучения предмета*:***

* **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
1. **Место предмета в учебном плане школы**

Согласно учебному плану МКОУ Гаевской ООШ на изучение «Физической культуры» на уровне основного общего образованияотводится 510 часов из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 класс. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 50 учебных часов (или 14,25%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

1. **Общие учебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

**В познавательной деятельности:**

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

**В информационно-коммуникативной деятельности:**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

**В рефлексивной деятельности:**

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**5. Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**6. Требования к уровню подготовки**

В результате изучения физической культуры ученик должен

***знать/понимать***:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

***уметь:***

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

***Демонстрировать*:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12180- | -16518 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2 км;Передвижение на лыжах 2 км; | 8мин 50с16мин 30с | 10мин 20с21мин 00с |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с;Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

**7. Основное содержание**

***Основы физической культуры и здорового образа жизни***

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий.

Опорные прыжки.

Лазанье по канату.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

***Специальная подготовка:***

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Основные виды учебной деятельности | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 | 6 | 7  | 8 | 9 |
| 1 | ***Основы физической культуры и здорового образа жизни*** | В процессе занятий физической культурой. |
| 1.1 |  физкультурно-оздоровительная деятельность. | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий. |
| 1.2 | Физическое совершенствование | В режиме учебного дня и в режиме работы |
| 1.3 | Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. | Непосредственно на практических занятиях физической культуры, по ходу выполнения упражнений, самостоятельных занятий физической культурой |
| 2 | ***Спортивно оздоровительная деятельность*** |
| 2.1 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) | 27 | 27 | 27 | 29 | 29 |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики. | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 31 | 31 | 26 | 26 | 26 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 2.5 | Плавание (теоретические занятия) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | ***Специальная подготовка*** |
| 3.1 | Футбол, баскетбол, волейбол | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий. |
|  | **Итого**  **'** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

1. **Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся**

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

***По основам знаний***

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

**Отметка «5**» - ставится, если логически последовательно полностью раскрыт ответ на вопрос, самостоятельно обоснован и проиллюстрирован, сделан вывод,во время ответа использовалась научная терминология, примеры из практики, своего опыта.

**Отметка «4»** - ставится, если при правильном ответе учащийся не способен самостоятельно и полно обосновать и проиллюстрировать ответ, допускает одну незначительную ошибку или не более двух недочетов.

**Отметка «3»** - ставится, если учащийся даёт ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в усвоении материала, неправильно произносит научные термины, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Отметка «2»** - ставится, если учащийся не раскрыл основное содержание материала, не делает выводов и обобщений, не демонстрирует умение использовать при ответе примеры подтверждающие знания материала.

**Оценка письменных работ**

 (контрольные, творческие работы, письменные ответы на вопрос теста)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 0 - 46% | 47 - 69% | 70 - 84% | 85 - 100% |
| "2" | "3" | "4" | "5" |

*С целью проверки знаний используются различные методы.*

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

***По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)***

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.Показатель физической подготовленности соответствует высокому уровню, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.Показатель физической подготовленности соответствует среднему уровню и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению. Показатель физической подготовленности соответствует низкому уровню и незначительному приросту.

Оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка в основе техники двигательных действии. Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

*Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями* являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовки**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

1. **Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во |
| **1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1 | В.И Лях. Физическая культура. Учебник 1-4 классы М.: Просвещение, 2013. | по кол-ву учащихся |
| 2 | М.Я Виленский. Физическая культура. Учебник. 5-7 классы М.: Просвещение , 2013 |
| 3 | В.И Лях и др. Физическая культура. Учебник. 8-9 классы М.: 2014 |
| 4 | В.И. Лях. Тематическое планирование 1-11 классы. | 1 |
| 5 | Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений 5-9 классы. | 1 |
| 6 | С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. Мини футбол в школе. Учебно-методическое пособие. М: Советский спорт, 2008 | 1 |
| **2. Интернет ресурсы:** |
| 1 | [**http://www.fisio.ru/fisioinschool.html**](http://www.fisio.ru/fisioinschool.html)Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. |  |
| 2 | <https://infourok.ru/fizkultura.html>Поурочные разработки, программы. |
| 3 | Теория плавания - Основные средства обучения плаванию<http://www.kzfspb.ru/theory.html?start=8> |
| 4 | Техника облегченных способов плавания. <http://to-swim.ru/doc/Navigation-Equipment/index.php> |
| 5 | Плавание, история развития, виды плавания: <http://sportschools.ru/page.php?name=swimming> |
| 6 | Плавание, видео уроки: <http://swim-video.ru/index/swimming-technique/plavanie-pervye-uroki>Uroki-online.com |
|  | **3. Учебно-практическое оборудование** |  |
| 1 | Стенка гимнастическая | 5 |
| 2 | Скамейки гимнастические | 2 |
| 3 | Перекладина навесная (высокая)(средняя)(низкая) | 222 |
| 4 | Канат (шест) для лазания | 2 |
| 5 | Маты гимнастические | 12 |
| 6 | Скакалки гимнастические | 13 |
| 7 | Обручи гимнастические | 8 |
| 8 | Щиты с баскетбольными кольцами | 2 |
| 9 | Мячи баскетбольные | 15 |
| 10 | Мячи волейбольные | 13 |
| 11 | Мячи футбольные | 10 |
| 12 | Сетка волейбольная | 2 |
| 13 | Гимнастические палки | 10 |
| 14 | Гимнастические коврики | 5 |
| 15 | Планка для прыжков в высоту | 2 |
| 16 | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 17 | Конусы | 5 |
| 18 | Мостик гимнастический | 1 |
| 19 | Козел гимнастический | 1 |
| 20 | Конь гимнастический | 0 |
| 21 | Гимнастическое бревно | 1 |
| 22 | Аптечка медицинская | 1 |
| 23 | Лыжи | 12 пар |
| 24 | Ботинки лыжные | 12 пар |
| 25 | Палки лыжные | 18 пар |
| 26 | Секундомер | 1 |
| 27 | Свисток | 2 |
| 28 | Гранаты учебные | 6 |
| 29 | Мяч 150гр. | 7 |
| 30 | Эстафетная палочка | 5 |
| 31 | Кегли | 5 |
| 32 | Прыжковая яма | 0 |
| 33 | Полоса препятствий | 0 |
| 34 | Шахматы | 1 |
| 35 | Шашки | 2 |
| 36 | Теннисный стол | 1 |
| 37 | Теннисные ракетки | 6 |