**Программа по физической культуре 5-9 класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

  Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии  с требованиями Федерального  государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Ляха В.И.* *«Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012г.*

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.

             Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

***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 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.

          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.

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

        Все разделы авторской программы  в основном сохранены.  В связи с материально-технической базы школы  раздел «Плавание» – заменён на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

    Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается 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 психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

         Курс «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 510ч): в 5 классе —102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе— 102 ч, в 8 классе— 102 ч, в 9 классе-102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **К** | **л** | **а** | **с** | **с** |
|  |  | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **I** | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |
| **1** | *История физической культуры* | В процессе урока |
| **2** | *Физическая культура (основные понятия)* | В процессе урока |
| **3** | *Физическая культура человека* | В процессе урока |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе урока и самостоятельных занятий |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |  |
| **1** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| **2** | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **18ч** | **18ч** | **18ч** | **18ч** | **18ч** |
| 2.2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | **36ч** | **36ч** | **36ч** | **36ч** | **36ч** |
| 2.3 | Спортивные  игры: | **30ч** | **30ч** | **30ч** | **30ч** | **30ч** |
| 2.3.1 | Баскетбол | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2.3.2 | Волейбол | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.5 | Лыжная подготовка | **18ч** | **18ч** | **18ч** | **18ч** | **18ч** |
| **Всего:** |  | **102ч** | **102ч** | **102ч** | **102ч** | **102ч** |
| **Итого:** |  **510 ч** |  |  |  |  |  |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х 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;

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

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

        Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

         Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

 *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

 - составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

 *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

 *В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

 *В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

 *В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях:

 с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

 в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

 после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину;

 выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

 проплывать 50 м;

 - в метаниях на дальность и на меткость:

 метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с

 использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением

 ритма;

 метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в

 горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

 метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро

 движущейся цели с 10-12 м;

 - в гимнастических и акробатических упражнениях:

 выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на параллельных

 брусьях; опорные прыжки через козла ;

 комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих

 из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

 выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки

 вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и

 назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

 **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;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

- контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

 *В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*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;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

 **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;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

 - расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

      **История физической культуры**. Олимпийские игры 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 физкультпауз (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.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и скамейке .

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине .

Упражнения на гимнастических брусьях.

Висы и упоры.

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега и с места.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам. Основные приёмы. Правила техники безопасности.

*Волейбол*. Игра по правилам. Основные приёмы. Правила техники безопасности.

*Футбол*. Игра по правилам. Основные приёмы. Правила техники безопасности.

***Лыжная подготовка.***

 Техника передвижений на лыжах.

 Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

 *Кроссовая подготовка (в осеннее - весенний период, а также зимой при отсутствии лыж)*

 Ходьба, медленный бег, чередование ходьбы и бега до 2 км

*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.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений*.*

***Лыжная подготовка***. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Общеразвивающие упражнения.*** Общефизическая подготовка.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 *Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру  как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических к - разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

 *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, принесших славу российскому спорту;

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

 *Выпускник научится:*

- 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 учётом 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;

 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

 деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий,

 освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств,

 тестировании физического развития и физической подготовленности.

 *Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него

 оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов,

 обеспечивать их оздоровительную направленность;

 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных

 процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

 *Выпускник научится:*

- 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);

- 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 прыжках (в высоту и длину);

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

 *Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

В процессе реализации данной программы используется  следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Количество** |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |  |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | 1 |
| 1.2 | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**Виленский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы*– М.: Просвещение, 2012г.*Лях В. И. , Зданевич *А. А.*Физическая культура. 8—9 классы  *– М.: Просвещение, 2012г.*  |  11 |
|  | Авторская программа Ляха В.И.«Физическая культура 5-9 классы».*– М.: Просвещение, 2012г.*  | 1 |
| **2** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |  |
|  | Стенка гимнастическая | 7 |
|  | Перекладины переносные | 3 |
|  | Козёл гимнастический | 1 |
|  | Конь гимнастический | 1 |
|  | Конь гимнастический с ручками | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая | 2 |
|  | Бревно гимнастическое | 1 |
|  | Шест для лазания | 1 |
|  | Канат для лазанья | 2 |
|  | Мост гимнастический подкидной | 2 |
|  | Стойка для прыжков в высоту | 2 |
|  | Скамейка гимнастическая жёсткая | 8 |
|  | Маты гимнастические | 20 |
|  | Мяч малый (теннисный) | 10 |
|  | Мяч малый (мягкий) | 50 |
|  | Мячи набивные (1,2,3 кг) | 15 |
|  | Скакалка гимнастическая | 30 |
|  | Обруч гимнастический | 5 |
|  | Рулетка измерительная | 1 |
| *Подвижные и спортивные игры* |  |  |
|  | Щит баскетбольный тренировочный с кольцом | 6 |
|  | Мячи баскетбольные | 22 |
|  | Сетка волейбольная | 1 |
|  | Мячи волейбольные | 13 |
|  | Мячи футбольные | 6 |
|  |  |  |
| ***Туризм*** | Палатки туристские | 3 |
|  |  |  |
| *Средства первой помощи* | Аптечка медицинская | 1 |
|  | **Спортивный зал (кабинет)** |  |
|  | Спортивный зал игровой | 1 |
|  | Раздевалки | 2 |
|  | Кабинет учителя | 1 |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |