

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ЭВРИКА - РАЗВИТИЕ»
г. ТОМСКА**

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 5-8 классов

Томск



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ЭВРИКА - РАЗВИТИЕ»
г. ТОМСКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является 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

Главная задача в подростковом периоде – сохранение навыков и умений, сформированных в младшем школьном возрасте, особенно это касается физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты. С изменением роста, веса и других параметров, происходит снижение гибкости, ловкости. Необходимо сохранить данные навыки.

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.

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 ориентации 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 знаний о многогранности физической культуры: это и высокие медицинские технологии, подготовка тренерских составов, руководящие и управленческие структуры, строительство спортивных объектов и т.д.;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- 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 капитана команды, судьи;
- 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 были следующие:

I. Демократизация и гуманизация педагогического процесса.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Детям предоставляется разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

II. Педагогика сотрудничества.

Педагогика сотрудничества предполагает личностный подход к ребёнку. Это проявляется в учёте личных качеств ученика, который на каждом уроке получает оценку своего труда за инициативу, любознательность, творчество, выбирает задачи по способностям, убеждается, что он уважаем. Педагогика сотрудничества — это не только сотрудничество учителей с детьми и сверстниками, но и с родителями, которые должны быть союзниками в воспитании ребёнка, что является важным шагом на пути развития личности. Это совместная развивающая деятельность детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

III. Деятельностный подход.

Деятельностный подход реализуется через введение образовательных событий как неотъемлемой части учебного и образовательного процесса. Образовательное событие — это способ инициирования образовательной активности учащихся, деятельностного включения в разные формы образовательной коммуникации и презентации результатов учебной и спортивной деятельности.

IV. Интенсификация и оптимизация.

Повышение целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широкое использовании ИКТ.

V. Соблюдение дидактических правил.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его усвоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

VI. Расширение межпредметных связей.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры реализуется на основе расширения межпредметных связей из области разных

предметов: биологии, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др. Объясняя движение, некоторые понятия могут быть еще не известны по курсу физики или биологии. Популярно изложенные примеры выполнения движения в дальнейшем помогут школьникам лучше усвоить и понять законы физики.

МБОУ СОШ «Эврика-развитие» – это полисистемная школа, реализующая основные образовательные программы общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и Концепцией индивидуализации образования.

Полисистемность образовательной программы заключается в предоставлении выбора обучения ребенка в следующих педагогических системах: Развивающее обучение (система Д.Б.Эльконина-В.В.Давыдова), Педагогика М.Монтессори и Вальдорфская педагогика.

Особенности урока физической культуры в инновационной школе:

1. Сетевое взаимодействие с другими организациями по предоставлению спортивно-оздоровительных услуг: СДЮСШОР №1 по легкой атлетике (уроки по легкой атлетике на базе данного учреждения); СДЮСШОР №6 им. Расторгуева по баскетболу (мастер-классы и открытые занятия по баскетболу); Йога-центр «Лакшми» (открытые уроки по йоге в залах данного учреждения); ДДЮ «КЕДР» (открытые занятия и мастер-классы по скалолазанию и спортивному ориентированию).
2. Развитие двигательных качеств осуществляется через свободную игру.
3. Теоретические уроки по расчету и оценки результатов тестирования показателей здоровья.
4. Уроки по народным хороводам, плясам, парным танцам.
5. Отсутствует метод принуждения, интерес развивается через образное преподавание.
6. Большое внимание уделяется ритму в движении в сочетании с ритмической декламацией (Вальдорфская педагогика)
7. Освоение форм познавательной и личностной рефлексии.
8. Уроки проводятся в разновозрастных классах (система Монтессори).

В современной школе индивидуализации, соответствующей ФГОС, основными целями образовательного процесса являются:

1. умение учащихся ставить осмысленные образовательные цели;
2. способность действовать самостоятельно и совместно с другими людьми;
3. способность выстраивать ситуации самообразования;
4. умение искать и продуцировать средства и способы разрешения проблем;
5. стремление становиться инициативным, креативным и ответственным.

Специально организованные педагогом места, где учащийся проявляет личный интерес, приобретает и обогащает индивидуальный образовательный опыт – это условия становления его **Индивидуальной образовательной программы**.

Индивидуальная образовательная программа – это программа реализации личного интереса или поиска средств, позволяющих его проявить. Такое деятельное проявление активности связано с инициативой.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА

Учащиеся V-IX классов относятся к подростковому возрасту. В этот период происходят большие изменения в физическом, умственном, нравственном развитии.

Более осмысленно становится процесс восприятия, повышается способность к произвольному вниманию, к выполнению логических операций, к теоретическому и абстрактному мышлению.

Предметом мышления школьника становятся не только события внешнего мира, но и собственные физические и умственные действия. Иначе говоря, мышление становится направленным на себя. Способность осознавать и контролировать собственные действия развивается в процессе теоретических занятий и практических упражнений. Логическое мышление – это своего рода дискуссия с самим собой, прежде чем принять решение к действию. Цель такого рассуждения – проверить правильность выбора.

Увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся дифференцируются задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. **Дифференцированный и индивидуальный подход** особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Сообщение знаний увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания сообщаются таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Продолжается созревание структур головного мозга, в том числе двигательного отдела. К 13-15 годам в основном завершается формирование двигательного анализатора и важнейших двигательных функций. К 11-14 годам достигают полной зрелости зрительный, тактильный, слуховой анализаторы. До 15-летнего возраста постоянно растет роль зрения в ориентировании в пространстве, о чем свидетельствует увеличение соотношения числа ошибок при выполнении движений без участия и с участием зрения. Но с 14-15 лет начинает повышаться роль проприоцепции в управлении движениями.

Мышечно-суставная чувствительность руку школьников развита больше, чем ног. С возрастом уменьшается лишь разница в пространственной точности движений правой и левой рук, разница в точности движений рук и ног.

К 14-15 годам возрастает способность поддерживать постоянную скорость при сложнокоординированных действиях со слежением. Совершенствуется, более замедленными темпами способность определить момент начала движений при реакциях на движущийся объект. Наблюдается прирост, но тоже более медленными темпами, скорости реакции.

В этот период происходит ускоренный прирост мышечной силы и выносливости, в несколько меньшей мере – ловкости и быстроты. У девочек (не занимающихся спортом) заметно растут абсолютная сила (относительная почти стабилизируется) и выносливость, но развитие ловкости и быстроты приостанавливается.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.

К формам организации занятий по физической культуре:

- 1) разнообразные уроки физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 3) самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Важнейшими требованиями проведения современного урока являются :

- 1. Индивидуальный подход.** Это один из самых главных принципов современного урока согласно ФГОС. Суть его - изучение особенностей каждого ученика и нахождение адекватных методов обучения и воспитания. Индивидуальный подход предполагает

разумное сочетание всех способов организации деятельности учащихся – фронтального, группового и индивидуального. Обязательным является постоянное пристальное внимание к работе каждого ученика. Следует провести в начале учебного года четкое разделение учащихся по уровню физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья. Также принимается во внимание тип сложения, темперамент, волевые качества, интересы.

2. Оценка физической подготовленности школьников. Два раза в году – в сентябре и мае (в конце учебного года) – проводятся тесты. Комплекс тестов разработан согласно Положению «О Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания», которое разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» и определяет порядок проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания». (см. Приложение) . Уровень физической подготовленности влияет на то, как ученик овладеет техникой двигательных действий.

3. Дифференцированный подход. В каждом классе в начале года составляются группы, согласно группам здоровья, уровню физической подготовленности, уровню физического развития. Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются вместе со всеми и берутся на индивидуальный учет. В ходе занятий подбираются упражнения и дозируются нагрузки с учетом состояния здоровья, направленности физического развития (тип сложения) и особенностей физической подготовленности (развития двигательных качеств). Принимаются во внимание также особенности высшей нервной деятельности (в том числе темперамента), интересы и способности каждого ученика.

По характеру физического развития выделяются два типа: равномерно растущие и с преобладанием какого-либо одного или двух размеров тела – длины, массы, окружности груди. По скорости прироста размеров тела различают: замедленно, средне-, ускоренно (интенсивно) растущих людей. Естественно, рослые гармонично развитые подростки имеют преимущество при выполнении упражнений перед столь же гармонично развитыми, но менее высокими. Однако акселерированные мальчики и девочки негармоничного телосложения (высокие, но узкие в груди, со слаборазвитой мускулатурой) показывают более низкие результаты при выполнении большинства упражнений, чем их сверстники среднего роста, но пропорционально сложенные.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является:

- углубленное изучение спортивной терминологии: техника движений; параметры движений – пространственные, временные, силовые; перемещения линейные и угловые (в суставах), траектория, форма и направление, размах (амплитуда) движения; период, фаза, момент движения; длительность, темп; ритм; скорость, ускорение; масса, сила (интенсивность), количество движений, мощность;

- углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств);

- углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств;

- умение связно и содержательно рассказывать материал;

- получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки;

- во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах;

- вырабатывают умения расчленять движения на части (элементы, фазы), а в теоретическом материале выделять основные понятия и доказательства;

- понимание каждого упражнения – это не только создание общего представления о нем, но еще усвоение биомеханических основ, то, что называется элементами, фазами, периодами; пространственные формы, определяемые направлением, амплитудой, траекторией движения; временные параметры - скорость, ритм, темп, одновременность или последовательность выполнения элементов; характер движений – интенсивность усилий и пр.

- постоянная работа мысли - узнавание, запечатление, сохранение, воспроизведение – способствует развитию и мышления, и произвольной логической памяти на движение;

- для совершенствования двигательных действий происходит обучение мысленно воспроизводить движения (идеомоторная тренировка).

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания нравственных, морально-волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств учитываются возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Оздоровительное влияние уроков физической культуры надо рассматривать в двух аспектах. Во - первых, это прямое воздействие физических нагрузок урока на организм школьников. И во-вторых, обучение школьников самостоятельно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время, так как урок при большой моторной плотности не обеспечивает даже суточной потребности организма подростка в двигательной деятельности.

Требования, входящие в методику урока для обеспечения оздоровительной направленности :

1. Физические упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на организм, стимулировать деятельность всех его систем, содействовать росту и развитию подростка.
2. Физические нагрузки должны быть оптимальными. При определении их интенсивности надо учитывать, что организм подростка продолжает расти и развиваться, что на эти процессы организм расходует значительную часть своих энергетических ресурсов.
3. Главными направлениями в развитии двигательных качеств должно быть : усиленное развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакций и взрывной силы, умеренное развитие медленной (плавной) силы и общей выносливости, гибкости и расслабления мышц.
4. Необходимо учитывать половые особенности физического развития: у мальчиков прибавки массы тела на фоне продолжающегося прироста длины; у девочек прибавки массы тела на фоне приостановке роста в длину; значительно большая прибавка жизненной емкости легких у мальчиков; более высокие абсолютные показатели всех антропо- и физиометрических признаков у мальчиков. Все это обуславливает необходимость более умеренных нагрузок для девочек, в основном в упражнениях скоростно-силового характера (беговые ускорения, прыжки, метания) и на выносливость, особенно скоростную.
5. Каждый школьник должен уметь рассчитывать и оценивать показатели физического развития (расчет массы тела, расчет всеростового индекса, расчет должной жизненной емкости легких, расчет индекса силы кисти и др.) , расчет показателей функциональной подготовленности (расчет артериального давления, коэффициента выносливости, уровня функционального состояния ит.д.), расчет показателей физической подготовленности - количественных характеристик физических качеств.
6. Необходимо четко соблюдать ограничения в выборе упражнений и интенсивности нагрузок для учащихся подготовительной медицинской группы, участия их в соревнованиях для сдачи норм ГТО.

7. Следует строго соблюдать предписания врача о сроках, в течение которых школьники не должны заниматься на уроках физической культуры после перенесенных заболеваний.
8. Обучение школьников профилактике и исправлению нарушений осанки, плоскостопия, ожирения.

культуре проводятся преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий школьники занимаются босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке связывают с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

В основной школе рекомендуются следующие типы уроков физической культуры:

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащиеся приобретают необходимые знания по основным базовым понятиям и терминам Физической культуры, знакомятся с основными характеристиками ЗОЖ, изучают историю развития ФК, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы, видео-материалы, ИКТ и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Комбинированные уроки используются при решении нескольких задач: закрепление изученного материала, изучение нового: это уроки на природе, уроки в рамках образовательных событий, соревновательная деятельность. (К)

Контрольно-зачетные уроки используются для сдачи тестовых упражнений по определению уровней физической подготовленности, как заключительные уроки в разделах программы, в конце четверти, учебного года для подведения итогов успеваемости. (КЗ)

Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Понять каждое упражнение – это не только создать о нем общее представление, но еще и усвоить биомеханические основы, то, что называется элементами, фазами, периодами; пространственные формы, определяемые направлением, амплитудой, траекторией движения; временные параметры- скорость, темп, ритм, одновременность или последовательность выполнения элементов; характер движений – интенсивность усилий и пр. Объясняя движение, принимается во внимание, что некоторые понятия школьникам могут быть не известны по курсу физики или биологии. Популярно изложенные примеры выполнения движений в дальнейшем помогут учащимся лучше усвоить и понять законы физики.

Вырабатывая умение расчленять движения на части (элементы, фазы), а в теоретическом материале выделять основные понятия и доказательства, учитель способствует их лучшему запоминанию учащимися. Чтобы совершенствовать двигательную память школьников, при прохождении того или иного раздела программы (особенно гимнастики) предлагаются письменные задания на изучение комплекса (соединения движений), которые составил он сам.

Большое значение для совершенствования двигательных действий имеет идеомоторная тренировка – умение мысленно воспроизводить движение. Наиболее эффективны упражнения, сочетающие мысленное выполнение движения с вербализацией, т.е. проговариванием его вслух.

Поэтому на некоторых уроках даются не конкретные задания, а задания в общей форме, то есть ставится задача перед учениками, предоставляя самим найти правильное решение. Это больше относится к тактическим действиям в играх или выбору техники движений в зависимости от внешних условий и действий противников. При этом учащийся должен не только показать выбранный способ, но и объяснить, почему выбран тот, а не иной.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, выставление той или иной оценки аргументируется, проходят уроки-рефлексии, где учащиеся самостоятельно оценивают свои достижения и достижения товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости в большей мере важна динамика продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряются его стремление к самосовершенствованию, углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опирается на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре учитываются интересы и склонности детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Понятийная база и содержание курса составлены на основе :

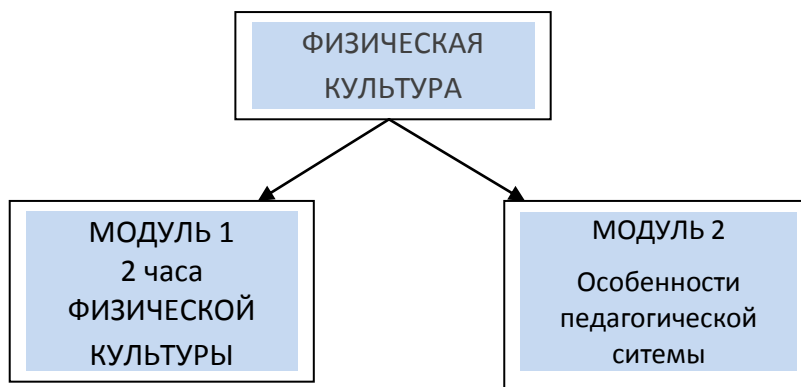
1. ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2011;
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования от 8 апреля 2015 г. № 1/15
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я, Виленского В.И. Ляха 5-9 классов: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – 2-е изд. - Москва: «Просвещение», 2012 г.
5. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
6. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

7. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5-6 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 ч., в 6 классе – 102 ч., в 7 классе – 102 ч., в 9 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889: « Третий час использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В МБОУ СОШ «Эврика-развитие» изучение физической культуры организовано следующим образом:



Третий час физической активности организован через погружение в определенный вид спорта, который предусматривает различные формы и средства физической культуры согласно специфике представленных педагогических систем. Это могут быть :

- Спортивное ориентирование;
- Танцы Средневековья;
- Ботмеровская гимнастика;
- Народные игры и забавы, хороводы;
- Гимнастика с элементами борьбы;
- Углубленное изучение легкой атлетики
- Русская лапта
- Образовательные события

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

—умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

—умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- 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, осуществлять 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.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- 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.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СТРУКТУРА КУРСА

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

I ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА как ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ.

I.I История и современное развитие 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.
- Известные томские спортсмены
- 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).

I.II Современное представление о физической культуре (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.

I.III 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.

I.IV Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен) для младших школьников

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Проведение самостоятельно разминки по основным видам спорта

I.V 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.

II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

II.I Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Открытые занятия и мастер-классы по йоге в рамках сетевого взаимодействия.

Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.

Общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движения)

Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

II.II Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Русская лапта. Игра по правилам

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.*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.*Волейбол.* Развитие координации, взрывной силы, скоростно-силовых способностей*Русская лапта.* Развитие мышления, быстроты, реакции, меткости, точности.*Йога.* Развитие гибкости, развитие суставов, улучшение связочного аппарата.**II.III Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладно-ориентированная подготовка

Спортивное ориентирование. Чтение карт. Прохождение трасс на время

Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Народные хоры, плясы, парные танцы;

Судейство по одному из осваиваемых видов спорта

Проведение спортивно-массовых мероприятий в рамках школы, города.

Годовой план – график распределения учебного материала.

Основные разделы и темы	Количество часов (уроков)				
	Классы				
	5	6	7	8	9
I. Физическая культура как область знаний	12	12	12	15	15
1.История и современное развитие физической культуры	2	2	2	2	2
2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	2	2	2	2
3. Физическая культура человека	2	2	2	3	3
4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	2	2	4	4
5. Оценка эффективности занятий физической культурой	4	4	4	4	4
II. Физическое совершенствование.	59	59	59	56	56
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	2
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	57	57	57	54	54
2.1 Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	12
2.2 Легкая атлетика	12	12	12	12	12
2.3 Баскетбол	10	10	10	10	10
2.4 Волейбол	10	10	10	10	10
2.5. Русская лапта	4	4	4	4	4
2.6. Мини-футбол	6	6	6	4	4

2.7. Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы				
3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	3	3	2	2
IV. (специфика педагогических систем), образовательные события)	34	34	34	34	34
ИТОГО	105	105	105	105	105

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского В.И. Ляха 5-9 классов: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – 2-е изд. - Москва: «Просвещение», 2012 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 классы (213 часов инвариативной части по 2 часа в неделю)

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА как ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ (36 часов)	
1. История и современное развитие физической культуры (6 часов)	
<p>Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.</p> <p>Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) (6 часов)	
<p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Адекватное питание. Виды питания.</p> <p>Режим труда и отдыха.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические</p>

<p>Вредные привычки. Допинг</p>	<p>правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
<p>3. Физическая культура человека (6 часов)</p>	
<p>Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риска появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие</p>
<p>4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (6 часов)</p>	
<p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен) для младших школьников</p>	<p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и проводят олимпийские зарядки, подвижные перемены для младших школьников, на различных образовательных событиях.</p>
<p>5. Оценка эффективности занятий физической культурой (12 часов)</p>	
<p><i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб Контрольно-зачетные уроки по подведению итогов по разделам, в конце четверти, года</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля Оценивают себя и одноклассников, планируют свою физическую подготовку, ставят цели и методы их достижения.</p>
<p>II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</p>	
<p>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)</p>	
<p>Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения</p>	<p>Реферативные работы по составлению комплексов упражнений, исходя из</p>

<p>организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движения)</p> <p>Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья</p>	<p>собственных особенностей организма.</p> <p>Исследовательские работы по изучению возможностей организма, новейшие медицинские технологии по быстрому восстановлению организма в короткие сроки.</p> <p>Составление комплексов по развитию основных физических качеств.</p> <p>Расчет показателей физического развития.</p>
<p>2. Спортивно-оздоровительная деятельность (171 час)</p>	
<p>2.1 Гимнастика с основами акробатики (36 часов)</p>	
<p>КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА. ТРЕБОВАНИЕ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.</p> <p>История гимнастики. Виды гимнастики.</p> <p>Спортивная гимнастика.</p> <p>Художественная гимнастика.</p> <p>Аэробика.</p> <p>Спортивная акробатика.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов, олимпийских чемпионов России, Томска и Томской области.</p> <p>Различают виды гимнастики.</p> <p>Пишут реферативные работы, презентации.</p> <p>Умеют отвечать на вопросы тестовых заданий</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>
<p>ОРГАНИЗУЮЩИЕ КОМАНДЫ И ПРИЕМЫ <i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p style="text-align: center;">5класс</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p style="text-align: center;">6класс</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Выступают в качестве командиров класса, группы, умеют отдавать рапорт учителю.</p>
<p>ОСВОЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ БЕЗ ПРЕДМЕТА НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Проводят разминку, в том числе и под музыку.</p>
<p>ОСВОЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).</p> <p>Девочки: с обручами, лентами, большим мячом, гимнастическими палками</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

<p align="center">УПРАЖНЕНИЯ И КОМБИНАЦИИ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ БРУСЬЯХ</p> <p align="center">5 класс</p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> <p align="center">6класс</p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p align="center">ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ</p> <p align="center">5класс</p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).</p> <p align="center">6класс</p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p align="center">АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ и КОМБИНАЦИИ</p> <p align="center">5 класс</p> <p>Равновесие («ласточка»), кувырок вперёд в упор присев и назад; стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх со сменой согнутых ног («Козлик») (девочки), полушпагат, прыжок вверх прогнувшись (мальчики)</p> <p align="center">6класс</p> <p>Равновесие («ласточка»), кувырок вперёд в упор присев и назад; стойка на лопатках, сед углом, прыжок вверх со сменой согнутых ног («Козлик») (девочки), полушпагат, прыжок вверх прогнувшись (мальчики) два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p align="center">РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>

<p>Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	
<p>РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. WORKOUT. Уличные тренировки. Тренировки, используя видео-уроки.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости, развития суставов, развитие эластичности связок.</p>
<p>ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
<p>ОВЛАДЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИМИ УМЕНИЯМИ Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>
2.2 Легкая атлетика (36 часов)	
<p>БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> История лёгкой атлетики. Виды легкой атлетике. Выдающиеся рекорды в легкой атлетике.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>

<p>Высокий старт . Бег с ускорением. Стартовый разгон. Скоростной бег. Финальное усилие. Бег на результат 60 м. Челночный бег 3X10 на результат.</p>	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег на средние дистанции Бег в равномерном темпе (от 10 до 20 минут) Бег 500 м. на результат (5 класс), 1000 м (6 класс), 1500м. (7 класс) Кроссовая подготовка Гладкий бег</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Овладение техникой прыжка в длину Овладение техникой прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА. ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ МЕТАНИЯ на ДАЛЬНОСТЬ и в ЦЕЛЬ.</p> <p style="text-align: center;">5 класс</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p>после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p style="text-align: center;">бкласс</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока' от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p>	
<p>РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p>РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>
<p>ЗНАНИЯ О ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<p>ПРОВЕЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения</p>

	<p>легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p>ОВЛАДЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИМИ УМЕНИЯМИ</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица 1

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования .-М.: Просвещение, 2010	Д
1.2.	Стандарты второго поколения. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа -М.: Просвещение, 2010.	Д
1.3.	Рабочие программы. Лях В.И., Физическая культура. Предметная линия учебников 1-4 классы – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.4.	Основная образовательная программа начального общего образования, 2011 г.	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.2.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. ; под ред. М.Я. Виленского. – 4-е изд.-М: Просвещение, 2015. – 239с.	Ф

4.	Технические средства обучения	
4.1.	Ноутбук	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Канат для перетягивания	П
5.2.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3.	Стенка гимнастическая	П
5.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.6.	Палка гимнастическая	К
5.7.	Скакалка детская	К
5.8.	Мат гимнастический	П
5.9.	Кегли	Д
5.10.	Обруч пластиковый детский	Д
5.11.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.12.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.13.	Планка измерительная	Д
5.14.	Льжи детские (с креплениями и палками)	П
5.15.	Сетка волейбольная	Д
5.16.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. табл.).