**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования1, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России2, Фундаментального ядра содержания общего образования3, Федерального закона «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации4, Авторской программы А.П.Матвеева «Физическая культура» для 5-9 классов, Положения о рабочей программе учебного предмета (курса), учебного плана МБОУ «СОШ №49», УМК «Физическая культура» для 5-9 классов А.П.Матвеева.

Реализация программы обусловлена тем, что возникла потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Цель** основного общего образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения.) Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010. № 1897.

2 Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А., Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2010. (стандарты второго поколения.).

3Фундоментальное ядро содержания общего образования/ Под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения.).

4Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред.от 02.07.13г.).

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются 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, соблюдения гигиенических норм.

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная)

деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

***Раздел «Знания о физической культуре»***соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельност*и»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

 ***Раздел «Физическое совершенствование»****,* наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

 «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

 «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

 «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Контроль знаний, умений, навыков об*учающихся осуществляется в следующих формах: сдача контрольных нормативов

**Таблица №1 - Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **Показатели** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **5** | **Челночный бег 3\*10  м, сек** | **8.5** | **9.3** | **9.7** | **8.9** | **9.7** | **10.1** |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | **5.0** | **6.1** | **6.3** | **5.1** | **6.3** | **6.4** |
| **5** | **Бег 1000м.мин.** | **4,30** | **5,00** | **5,30** | **5,00** | **5,30** | **6,00** |
| **5** | **Бег 500м. мин** | **2.10** | **2.30** | **2.50** | **2.30** | **2.50** | **3.10** |
| **5** | **Бег 60 м, секунд** | **10,2** | **10,5** | **11,3** | **10,3** | **11,0** | **11,5** |
| **5** | **Бег 2000 м, мин** | **Без учета времени** |
| **5** | **Прыжки  в длину с места** | **195** | **160** | **140** | **185** | **150** | **130** |
| **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | **6** | **4** | **1** | **19** | **10** | **4** |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа** | **17** | **12** | **7** | **12** | **8** | **3** |
| **5** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | **10+** | **6** | **2-** | **15+** | **8** | **4-** |
| **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | **35** | **30** | **20** | **30** | **20** | **15** |
| **5** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | **6,30** | **7,00** | **7,30** | **7,00** | **7,30** | **8,00** |
| **5** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | **14,0** | **14,3** | **15,0** | **14,3** | **15,0** | **18,0** |
| **5** | **Прыжок на скакалке, 15 сек, раз** | **34** | **32** | **30** | **38** | **36** | **34** |
| **5** | **Метание т.мяча на дальность м.** | **25** | **22** | **19** | **22** | **19** | **16** |

**3. Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования, учебный предмет «Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности», на обязательное изучение всех учебных тем программы пофизической культуры отводится 522 часа из расчета 3 часа в неделю с 5-9 классы.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5-9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов в неделю** | **Количество учебных недель** | **Количество часов на уровне** |
| 5 класс | 3 | 35 | 105 |
| 6 класс | 3 | 35 | 105 |
| 7 класс | 3 | 35 | 105 |
| 8 класс | 3 | 35 | 105 |
| 9 класс | 3 | 34 | 102 |
| Итого | 522 часа |

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**5 класс**

**Личностные УУД**

**-** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

**-** проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**-** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**-** оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Познавательные УУД**

**-** осуществлять анализ выполненных действий;

**-** активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;

**-** выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ;

**Регулятивные УУД**

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств «гибкости»;

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**Коммуникативные УУД**

- уметь слушать и вступать в диалог;

- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;

 **Предметные УУД**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

**5. Содержание учебного курса**

 **5 класс (105ч)**

**Знания по физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры.*Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

*Физическая культура (основные понятия).*Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой.*Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

**Физическое совершенствование (95 часов)**

*Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки, регулирование массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушения зрения.*Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основамиакробатики****.***Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение на руках. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижние жерди махом назад соскок.

*Легкая атлетика.Беговые упражнения*: бег на длинные, средние и короткие дистанции, ускорения, высокий старт. *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание». *Упражнение в метании малого мяча*: метание с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с разбега.

*Лыжные гонки.Передвижение на лыжах*: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход.*Подъёмы, спуски, повороты, торможения*: поворот переступанием; подъём лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой; спуск в основной, высокой и низкой стойках.

*Спортивные игры.Баскетбол*: ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди. *Волейбол:* нижняя прямая подача; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху. *Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.