**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-Ф3. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов

А.П.Матвеев (М: Просвещение, 2012) в объеме 102часа.

В ней также учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования с особенностями ООП, образовательных потребностей и запросов обучающихся ГБОУ ЦО № 1601, преемственность с примерными программами для начального общего образования.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения литературы, которые определены ФГОС.

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи**:

* Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемов 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.

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

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

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов. Автор А.П. Матвеев Москва : Просвещение, 2012.

2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.

3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2002.

Дополнительная литература:

* 1.Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.
* 2.Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.

**Общая характеристика учебного предмета.**

«Физическая культура» призвана сформировывать у учащихся устойчивые мотивы

и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической

подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств,

творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа

жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное

представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического,

психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и

совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы

физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся

базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая

атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение

теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии

занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на

развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на

получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами

здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся

теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании

первой помощи при травмах.

**Место учебного предмета в учебном плане ГБОУ ЦО №1601**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5-9 классах – 102часа.Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура».**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

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

* Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

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

* Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Состав участников образовательного процесса**

Особенности обучающихся:

* Возраст (10-15 лет),
* уровень мотивации (высокий),
* уровень подготовки (высокий),
* количество обучающихся (25 чел.)

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 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;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* 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 дорогах.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* 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 культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

(ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений

различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта,

а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты.**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* 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.

*В области эстетической культуры:*

* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области физической культуры:*

* 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.

**Предметные результаты.**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «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;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

* Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

* 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.

*В области эстетической культуры:*

* Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области физической культуры:*

* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению двигательных навыков.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Количество часов | Теория | Практика |
| 1 | ***Введение***  **Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.** | 4 | Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности на уроках по легкой атлетике и гигиенические требования. |  |
|  | ***Легкая атлетика*** | 28 | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | Высокий и низкий старт.  Бег на короткие дистанции 30 и 60 метров.  Прыжок в длину с места.  Прыжок в длину с разбега.  Бег на средние дистанции 500 и 1000 метров.  Метание теннисного мяча на дальность.  Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спец. беговые и прыжковые упражнения. |
| 2 | **Инструктаж по Охране труда при занятии гимнастикой.** | 1 | Правила безопасности на урока гимнастики и гигиенические требования. |  |
|  | ***Гимнастика с элементами акробатики.*** | 14 | Подготовка к занятиях физической культурой. Составление комплекса ОРУ. Организация досуга средствами физической культуры. | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатка., мост из положения лежа Соединение элементов.  Опорный прыжок через козла « ноги врозь». Висы и упоры на перекладине и брусьях. Силовые упражнения на перекладине и брусьях.  Упражнения на равновесие и танцевальные шаги на гимнастическом бревне. Упражнения на координацию движения и гибкость. Строевые упражнения на месте и в движении. |
| 3 | **Инструктаж по охране труда на занятиях по лыжной подготовке.** | 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. |  |
|  | ***Лыжная подготовка.*** | 23 | Подбор лыжного инвентаря и экипировки лыжника. Уход за лыжным инвентарем. Закаливание организма. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. История возникновения и развитие лыжного спорта. | Строевые упражнения с лыжами. Одновременно одношажный и одновременно бесшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Переход с одного лыжного хода на другой. Повороты переступанием, плугом.  Торможение падением, плугом.  Спуск с гор в основной, высокой, низкой стойке.  Прохождение дистанции с учетом времени 1000 метров, без учета времени 3000 метров. |
| 4 | **Инструктаж по охране труда на занятиях спортивными играми.** | 1 | Правила безопасности на уроках по спортивным играм и гигиенические требования.  Физическое развитие человека.  Здоровье и здоровый образ жизни. |  |
|  | **Баскетбол** | 15 | Правила игры.  Жесты арбитра.  История возникновения и развитие баскетбола. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.  Бросок мяча по кольцу после ведения.  Штрафной бросок. Выбивание и вырывание мяча.  Общая и специальная физическая подготовка.  Игра в мини-баскетбол. |
|  | **Гандбол** | 6 | Правила игры.  Жесты арбитра.  История возникновения и развитие гандбола. | Стойка и передвижения игрока. Техника остановок и поворотов.  Ловля и передача мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча с места и в движении.  Индивидуальная и командная техника защиты.  Общая и специальная физическая подготовка.  Игра в гандбол по упрощенным правилам. |
|  | **Волейбол** | 9 | Правила игры.  Размер площадки.  История возникновения и развитие волейбола. | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек волейболиста.  Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.  Верхняя прямая подача, прием мяча после подачи.  Общая и специальная физическая подготовка.  Учебно- тренировочная игра. |
|  | **Футбол** | 3 | Правила игры.  Жесты арбитра.  История возникновения и развитие футбола. | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением.  Удары по мячу головой.  Игра вратаря.  Передача мяча в парах в движении.  Общая и специальная физическая подготовка.  Учебно-тренировочная игра |

**Планируемые результаты изучения учебного курса**.

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

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

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной 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 учетом 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 действия, 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 туристических 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 6 классах**

**по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть |
| 1 | Количество часов | 102 | 27 | | 21 | 30 | 24 |
| 2 | Основы знаний | 4 | | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Спортивная игра баскетбол | 15 | 15 | |  |  |  |
| 4 | Спортивная игра гандбол | 6 |  | | 6 |  |  |
| 5 | Спортивная игра волейбол | 9 |  | |  |  | 9 |
| 6 | Спортивная игра футбол. | 3 |  | |  |  | 3 |
| 7 | Легкая атлетика | **28** | **11** | |  | **6** | **11** |
| 8 | Лыжная подготовка | 23 |  | |  | 23 |  |
| 9 | Гимнастика с элементами акробатика | 14 |  | | 14 |  |  |