Принято на заседании методсовета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель методсовета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждено зам. директора по УР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**базового курса «Физическая культура»**

**в 5-11 классах.**

**Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень - для учащихся 1-11 классов (Лях В.И., Заданевич А.А. – М.: Просвещение, 2006 год).**

**5 класс – 3 часа в неделю – 102 ч.**

**6 класс - 3 часа в неделю – 102 ч.**

**7 класс - 3 часа в неделю – 102 ч.**

**8 класс - 3 часа в неделю – 102 ч.**

**9 класс - 3 часа в неделю – 102 ч.**

**10 класс - 3 часа в неделю – 102 ч.**

**11 класс - 3 часа в неделю – 102 ч.**

**Учитель физической культуры 1 категории – С.Е. Трубаев**

**Пояснительная записка**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего общего образования по физической культуре направлено, в первую оче­редь, на выполнение федерального компонента государственного стандарта образо­вания по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержа­тельных программ, в зависимости от региона, его особенностей - климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. На дифференцированную часть отводится в 5-6 классах по 27 часов, 7 классе - 21 час, 8-9 классах по 18 часов, 10-11 классах – 15 часов.

Исходя из особенностей региона – климатических, национальный, а так же от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы мы вариативную часть отдаем предпочтению совершенствованию игры волейбол и изучению и совершенствованию тенниса. В 5-6 классах волейбол - 12 часов, теннис – 15 часов; в 7 классе волейбол – 9 часов, теннис-9 часов; в 8-9 классах волейбол – 9 часов, теннис – 9 часов; в 10-11 классах волейбол - 7 часов, теннис – 8 часов.

Целью физического воспитанияв школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хоро­шее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следую­щих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повы­шения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психиче­ских процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и вне­школьные 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. В этой связи в ос­нове принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ори­ентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для под держания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: *базо­вой* и *вариативной (дифференцированной).* Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хо­тел молодой человек заниматься в будущем.

*Базовый компонент* составляет основу общегосударственного стандарта обще­образовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от регио­нальных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. *Вариативная (дифференцированная) часть* физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, нацио­нальных и местных особенностей работы школы.

**Задачи физического воспитания учащихся 5-11 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* 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 (ско­ростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физически­ми упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах само­контроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снаря­дах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражне­ниями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве команди­ра отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения
двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлятьдвигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | 5-9 классы | 10- 11 классы |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м. с высоко старта с опорой на руку, сек. | 9,2 | 10,2 | - | - |
| Бег 30 м., сек. | - | - | 5,0 | 5,4 |
| Бег 100 м., сек. | - | - | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м., сек. | 12 | - |  |  |
| Прыжок в длину с места, см. | 180 | 195 | 215 | 170 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 18 |  |  |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз | - | - | - | 14 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз | - | - | 10 | - |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км. | 8 мин.50 сек. | 10 мин.20 сек. | - | 10 мин. |
| Кроссовый бег на 3км. | - | - | 13 мин.50 сек. | - |
| Передвижение на лыжах 2 км. | 16 мин.30 сек. | 21 мин. |  |  |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков, сек. | 10 | 14 | - | - |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень, м. | 12 | 10 | - | - |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высот) способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с грех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы** **физкультурно-оздоровительной деятельности:**

* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
* соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:**

* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
* участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:**

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

Уровень физической культуры, связанный **с** региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-11 классах**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| 1. | Базовая часть | 75 | 75 | 81 | 84 | 84 | 87 | 87 |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2. | Спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 21 | 21 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4. | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.6. | Элементы единоборств | - | - | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2. | Вариативная часть | 27 | 27 | 21 | 18 | 18 | 15 | 15 |
| 2.1. | Волейбол (спортивные игры) | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 | 7 | 7 |
| 2.2. | Теннис | 15 | 15 | 12 | 9 | 9 | 8 | 8 |
| **ИТОГО:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Естественные основы**

**5-6 классы**. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функ­ции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**7-8 классы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осущест­влении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обу­чении двигательными действиями и движениями.

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно дейст­вующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе само­стоятельных занятий физическими упражнениями.

**10-11 классы:**   Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

**Социально-психологические основы**

**5-6 классы.**Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющих и оздорови­тельной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной по­мощи при травмах и ушибах.

Диализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по заказу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7-8 классы.***Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствования и самосовершенство­вание физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их основание по объяс­нению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленно­стью.

**9 класс.** Анализ техники физических упражнений, их основание и выполнение по за­казу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение контроля за функциональным состоянием организма, физиче­ским развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упраж­нений для развития физических способностей и тестирование уровня двигательной подготовленности.

**10-11 классы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

**Культурно-исторические основы**

**5-6 классы***.* Основы истории возникновения и развития олимпийского движения физической культуры и отечественного спорта.

**7-8 классы.**Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**9 класс.**Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материаль­ным и духовным ценностям.

**10-11 классы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

**ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

 **5-6 классы***.* Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**7-8 классы.**Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

**9 класс.** Польза бани.

**10-11 классы**. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**ВОЛЕЙБОЛ**

**5-9 классы***.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения со­ревнований волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведе­ние подвижных игр и игровых заданий.

**10-11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

**ТЕННИС**

**5-9 классы.**Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по теннису*.* Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места замятий. Помощь в судействе. Организация и проведе­ние подвижных игр и игровых заданий.

**10-11 классы.** Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения и приема сложных, сильных ударов с вращением мяча. Совершенствование физической подготовки.

**ГИМНАСТИКА**

**5-7 классы.**Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**8-9 классы***.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**10-11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

**5-9 классы.**Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения со­ревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнова­ний и занятий, Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**10-11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

**5-9 классы***.* Освоение техники передвижения на лыжах. Умение правильно распре­делять силы на дистанции. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

**10-11классы.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки