****

 **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

* федерального компонента государственного стандарта среднего(полного) общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089);
* программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич. М. « Просвещение» 2010г. с грифом «Допущено Министерством образования и науки РФ»;

 - учебника: В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 5-9класс. « Просвещение» 2012г.;

* годового календарного учебного графика на 2015 – 2016 учебный год МБОУ «ЗСОШ» (регламент образовательного процесса на 2015-2016 учебный год составляет не менее 34 учебных недель).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Целью программы является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшего развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубляются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой медицинской помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитанию инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312«Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

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

 Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Часы *вариативной части* дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах:

 - «Спортивные игры» увеличено на 22часа и разделено на изучение двух спортивных игр: волейбол и баскетбол;

 - «Легкая атлетика» увеличено на 9 часов и рассчитана на прохождение в двух четвертях: первой и четвертой.

В связи с частичным отсутствием материально-технической базы для изучения раздела «Гимнастика», изучение этого раздела уменьшено на 4 часа.

 Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. В каждом классе программный материал подается крупными блоками, что помогает учащимся быстрее адаптироваться к предлагаемым нагрузкам и лучше усвоить сложные технические и технико-тактические действия основных видов спорта.

 Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий: учебник: В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 5, 6,7 класс. « Просвещение» 2012г; В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 8,9 класс. « Просвещение» 2012г.

 Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Для проведения уроков имеется спортивный зал, стадион. Режим работы учителя 30 часов в неделю. В учебном процессе используется имеющийся в школе спортивный инвентарь.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умений и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) приучаю учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно. Затем постепенно увеличиваю требования к быстроте и рациональности выполнения упражнений в изменяющихся условиях. Использую переход от стандартного к вариативному упражнению, игровому и соревновательным методам. Для развития координационных способностей постоянно применяю общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередую их с упражнениями, воздействующими на кондиционные способности.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников. В этой связи дифференцирую задачи, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие показатели в области физической культуры.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаю на каждом уроке, учитываю возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «я», своим физическим и психическим возможностям.  При составлении тематического плана предусмотрела варианты структурирования учебного материала в учебном году, конкретные климатические условия, материально-технические возможности образовательного учреждения, возможность реализации содержания отдельных тем через интеграцию учебных и внеучебных форм физической культуры и внеклассные мероприятия образовательно-воспитательной направленности.

 Все учащиеся делятся  на три физкультурные группы: основная, подготовительная, специальная. К подготовительной медицинской группе относятся дети с небольшим отклонением в состоянии здоровья или физическом развитии. Детей относящихся к специальной медицинской группе в классах, которых я работая – нет. Зачеты сдают  все учащиеся с учетом состояния здоровья и физического развития. Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках и сдают посильные зачеты, не требующие большой выносливости. Учащиеся, временно освобождённые от нагрузки, на урок физической культуры допускаю  лишь  с разрешения медицинского работника.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры в основной школе ученик должен

**Знать:**

* особенности развития избранного вида спорта; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* 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 осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Физические упражнения*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| ***Скоростные*** | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| ***Силовые***  | Лазанье по канату на расстояние 6м, сПрыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12180- | -16518 |
| ***К выносливости***  | Кроссовый бег 2кмПередвижение на лыжах 2км | 8мин. 50с16мин.30с | 10мин.20с21мин.00с |
| ***К координации*** | Последовательное выполнение 5кувырков, сБросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 1410,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:***

* с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта;
* в равномерном темпе бегать до 20 мин (мал.) и до 15 мин (дев.);
* совершать прыжок в длину с разбега
* совершать прыжок в высоту способом «перешагивание»

***В метаниях на дальность и на меткость:***

* метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

* выполнять опорные прыжки через козла в длину(мал.) и в ширину (дев);
* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мал.), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (дев.)

***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 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью;
* 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 и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: |
| Уроки | Тестирования | Учет технических и учебных нормативов |
| **1** | **Легкая атлетика** | 30 |  |  |  |
| 1.1 | Спринтерский бег (1 четверть) | 5 | 4 |  | 1 |
| 1.2 | Бег на средние и длинные дистанции (1 четверть) | 5 | 4 |  | 1 |
| 1.3 | Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель (1 четверть) | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.4 | Спринтерский бег (4 четверть) | 4 | 3 |  | 1 |
| 1.5 | Бег на средние и длинные дистанции (4 четверть) | 4 | 3 |  | 1 |
| 1.6 | Прыжки в длину. Метание малого мяча на дальность (4 четверть) | 5 | 3 |  | 2 |
| 1.7 | Тестирование  | 3 |  | 3 |  |
| **2** | **Гимнастика** | 14 |  |  |  |
| 2.1 | Висы. Строевые упражнения | 4 | 3 |  | 1 |
| 2.2 | Опорный прыжок.  | 4 | 3 |  | 1 |
| 2.3 | Акробатические упражнения.Строевые упражнения | 6 | 4 |  | 2 |
| **3** | **Волейбол** | 20 |  15 |  |  5 |
| **4** | **Баскетбол** | 20 |  15 |  |  5 |
| **5** | **Лыжная подготовка** | 18 | 12 |  | 6 |
|  | **Итог** | 102 |  71 | 3 | 28 |

**Содержание тем учебного курса**

1. Легкая атлетика

Спринтерский бег:

- высокий старт

- бег с ускорением

- скоростной бег

- бег на результат- 60м

Длительный бег:

- бег в равномерном темпе

- бег на 1000м

 Прыжки в высоту

Прыжки в длину с разбега

Метание малого мяча в цель и на дальность:

- метание на дальность отскока от стены, на заданное расстояние

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м)

- броски и ловля набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения сидя

Развитие физических способностей:

* выносливость: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка;
* скоростно-силовые: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность, толчки и броски набивных мячей;
* скоростные: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с макимальной скоростью;
* координационные: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

Организаторские умения: измерение результатов; подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

 - строевые упражнения: перестроения 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

 - висы и упоры:

 мальчики - висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;

 девочки - смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

 - опорные прыжки

 - акробатические упражнения:

Развитие физических способностей:

* координационные: ОРУ без предметов и с предметами; упражнения с гимнастикой скамейкой; акробатические упражнения, Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря;
* силовые и силовая выносливость: лазанье по гимнастической лестнице, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами;
* скоростно-силовые: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча;
* гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых суставов, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером, упражнения с предметами.

Организаторские умения:

упражнения и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов.

3. Волейбол

- стойки, перемещения, остановки, повороты;

- прием и передача мяча;

- нижняя прямая подача;

- нападающий удар;

- тактика игры

Развитие физических способностей:

* координационные: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, игровые упр. типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3;
* выносливость: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячрм, двусторонние игры до12мин;
* скоростные и скоростно-силовые: бег с ускорением, изменением направлении, темпа, ритма, из различных и.п., подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча;

Организаторские умения: организация подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

4. Баскетбол.

- стойки, перемещения, остановки, повороты;

- ловля и передача мяча;

- ведение мяча;

- бросок мяча;

- индивидуальная техника защиты;

- тактика игры

Развитие физических способностей:

### психомоторные: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

5. Лыжная подготовка.

-передвижение на лыжах разными способами;

- повороты; спуски; подъёмы; торможение;

- прохождение дистанции.

 Развитие координационных способностей.

 **Учебно-методический комплект**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование инвентаря и оборудования** | **Количество** |
| Мячи баскетбольные Мячи волейбольныеМячи футбольныеНабивной мяч Теннисные мячиТеннисная сеткаРакетки теннисныеБотинки лыжные Лыжи Палки лыжные Манишки Скакалки Гимнастические палкиГимнастические матыГимнастическая стенкаГимнастическая скамьяГимнастический козелПресс скамьяФишки Коньки  | 101046101440 пар40 пар30 пар1015151012111020пар |

**Печатные пособия.**

1. Примерные программы по учебным предметам Физическая культура5-9классы.

 Москва "Просвещение " 2012г

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва "Просвещение " 2011г
2. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Москва "Просвещение " 2011г
3. Баскетбол:планирование, упражнения, тесты. С.А.Емельянова КГПУ В.П.Астафьева 2012г
4. Организация работы спортивных секций. Волгоград "Учитель" 2011
5. Настольная книга учителя физк-ры, справ.- метод. пособие / сост. Б.И. Мишин – «Издательство АСТ», 2003
6. Оценка качества. Подготовки выпускников основной школы. «Дрофа», А.П. Матвеев, Т.В.петрова,2000г.
7. Наглядность в работе учителя физической культуры,»Просвещение», Е.С .Черник, 1991г
8. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе, «Учитель», М.В. Видякин, 2004г.
9. Сценарии спортивных праздников в школе, «Феникс», А.И.Мальцев, 2005г.
10. Баскетбол, «Астрель», Джим Дрюэт, 2002г.
11. Баскетбол.100 упражнений и советов для юных игроков, «Астрель» Сортэл Ник, 2002г.
12. Обучение двигательным действиям в баскетболе на основе теории учебной деятельности, М.ДК удрявцев, Н.В. .Пашкова, 2003г.
13. Коньковый ход№? Не только…, «Физкультура и спорт», В.Д.Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин, 1988г.
14. Ритмы атлетизма «Ваш помощник тренажер» В.К. Петров, 1991г.
15. Физкультура и спорт», Туризм и спортивное ориентирование, В.И. Ганопольский , 1987г.
16. «Туризм в школе», И.А. Верба, С.М. Голицын, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов, 1983г.
17. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми», Е.А. Бабенкова, 2003г.
18. Библиотека учителя ф-ры «Оздоровительные основы физических упражнений», Л.Д. Назаренко,2002г.
19. Хрестоматия игровых приемов обучения «Я иду на урок», В.М. Букатов, А.П. Ершова,2000г