**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 6-11 классов разработана на основе документов:

* Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания российских школьников;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», рекомендованное Министерством образования и науки РФ под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича в 2011г.

**Целью** физической культуры является установка на ***развитие*** и ***овладение*** школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой 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 этой цели обеспечивается решением следующих основных ***задач:***

* укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию и повышать работоспособность учащихся;
* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развивать основные двигательные качества;
* приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта, гигиены и медицины;
* воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Обучать школьников применять полученные знания, умения, навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: ***инвариантной (***базовой***), вариативной*** (дифференцированной) и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчета трех часов в неделю, всего **102** часа. Базовый компонент **(78 часов)** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и включает в себя разделы: основы знаний, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол), не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная***(дифференцированная) часть физической культуры **(27 часов**) обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей ученика, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. В данной вариативной части предусматриваются углубленные занятия по легкой атлетике, включающие в себя общефизическую подготовку (ОФП) и специальную подготовку (СФП). Вариативная часть разработана на основе примерной программы детско-юношеских школ, специализированных на легкой атлетике (М.-Спорт, 2010, допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

В начале учебного года ОФП сочетается с обучением спортивным играм. На протяжении всех занятий по легкой атлетике техника длительного бега выполняется в беговой разминке. Во второй половине учебного года увеличивается объем упражнений из разделов СФП, в которых используется принцип спортивной тренировки, и каждый вид упражнений доводится до относительно высокого уровня техники их выполнения. Часть уроков в разделе лыжная подготовка запланированы на дальнейшее обучение кроссовой подготовке, включающей в себя: бег в равномерном темпе, бег в смешанном темпе, бег с высокой интенсивностью в соответствии с возрастом обучающихся.

Уроки по лыжной подготовке проходят на открытом воздухе в соответствии с рекомендациями СанПиНов 2.4.2.2821-10 (приложение). В случае превышения температурной нормы, уроки проходит в спортивном зале по дальнейшему обучению ОФП и СФП из раздела легкой атлетики.

В планировании описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: ***координационных*** (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и ***кондиционных*** (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Обучающимся предлагается выполнять домашнее задание по предмету. Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д. (приложения ).

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

***Оценка успеваемости(текущий контроль)*** по физической культуре в 6-11 классах 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, практических и контрольных тестов, упражнений.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке сво­их достижений и достижений товарищей. Оценка должна сти­мулировать активность подростка, интерес к занятиям физи­ческой культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель в большей мере ориентируется на темпы продвижения уче­ника в развитии его двигательных способностей, поощряетего стремление к самосовершенствованию, к 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.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*.*Формой **промежуточной аттестации** по Физической культуре является **годовая итоговая отметка.**

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности по физической культуре в общеобразовательной школе.

Занятия по физической культуре с учениками с ограниченными возможностями здоровья и освобожденными на конкретный период времени проводятся в условиях общеобразовательной школы в соответствии с рекомендациями врача. Обучающийся может заниматься с классом под наблюдением учителя физической культуры и обязательно оценивается в соответствии с допустимыми нормами (в зависимости от заболевания). В случае, если ученик по состоянию здоровья не может выполнить практические и контрольные тесты, упражнения, то ему дается возможность сдать основы физической культуры (теоретическую часть) в формах: проекта, реферативной работы, доклада по теме или разделу, разработки комплекса упражнений, презентации по теме или изучаемым видам спорта (**Iчетверть** – доклад и (или) презентация по разделу легкая атлетика, разработка комплекса общеразвивающих упражнений;**II четверть** – реферат и (или) презентация по разделу гимнастика, разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами; **III четверть** – проект по разделу лыжная подготовка;**IVчетверть** – презентация и (или) реферат по разделу спортивные игры).

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 7-8 классов разработана на основе документов:

* Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания российских школьников;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», рекомендованное Министерством образования и науки РФ под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича в 2011г.

**Целью** физической культуры является установка на ***развитие*** и ***овладение*** школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой 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 этой цели обеспечивается решением следующих основных ***задач:***

* укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию и повышать работоспособность учащихся;
* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развивать основные двигательные качества;
* приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта, гигиены и медицины;
* воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Обучать школьников применять полученные знания, умения, навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: ***инвариантной (***базовой***), вариативной*** (дифференцированной) и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчета трех часов в неделю в 7 «А», 8-х классах, всего **102** часа. Базовый компонент **(78 часов)**составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и включает в себя разделы: основы знаний, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол), не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная***(дифференцированная) часть физической культуры**(27 часов**) обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей ученика, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. В данной вариативной части предусматриваются углубленные занятия по легкой атлетике, включающие в себя общефизическую подготовку (ОФП) и специальную подготовку (СФП). Вариативная часть разработана на основе примерной программы детско-юношеских школ, специализированных на легкой атлетике (М.-Спорт, 2010, допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).

В начале учебного года ОФП сочетается с обучением спортивным играм. На протяжении всех занятий по легкой атлетике техника длительного бега выполняется в беговой разминке. Во второй половине учебного года увеличивается объем упражнений из разделов СФП, в которых используется принцип спортивной тренировки, и каждый вид упражнений доводится до относительно высокого уровня техники их выполнения. Часть уроков в разделе лыжная подготовказапланированы на дальнейшее обучение кроссовой подготовке, включающей в себя: бег в равномерном темпе, бег в смешанном темпе, бег с высокой интенсивностью в соответствии с возрастом обучающихся.

Уроки по лыжной подготовке проходят на открытом воздухе в соответствии с рекомендациями СанПиНов 2.4.2.2821-10 (приложение 13). В случае превышения температурной нормы, уроки проходит в спортивном зале по дальнейшему обучению ОФП и СФП из раздела легкой атлетики.

В планировании описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: ***координационных*** (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и ***кондиционных*** (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Обучающимся предлагается выполнять домашнее задание по предмету. Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д. (приложения 1- 4.1).

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

***Оценка успеваемости(текущий контроль)*** по физической культуре в 7-8 классах 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, практических и контрольных тестов, упражнений.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке сво­их достижений и достижений товарищей. Оценка должна сти­мулировать активность подростка, интерес к занятиям физи­ческой культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель в большей мере ориентируется на темпы продвижения уче­ника в развитии его двигательных способностей, поощряетего стремление к самосовершенствованию, к 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.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*.*Формой **промежуточной аттестации** по Физической культуре является **годовая итоговая отметка.**

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности по физической культуре в общеобразовательной школе.

Занятия по физической культуре с учениками с ограниченными возможностями здоровья и освобожденными на конкретный период времени проводятся в условиях общеобразовательной школы в соответствии с рекомендациями врача. Обучающийся может заниматься с классом под наблюдением учителя физической культуры и обязательно оценивается в соответствии с допустимыми нормами (в зависимости от заболевания). В случае, если ученик по состоянию здоровья не может выполнить практические и контрольные тесты, упражнения, то ему дается возможность сдать основы физической культуры (теоретическую часть) в формах: проекта, реферативной работы, доклада по теме или разделу, разработки комплекса упражнений, презентации по теме или изучаемым видам спорта (**Iчетверть** – доклад и (или) презентация по разделу легкая атлетика, разработка комплекса общеразвивающих упражнений;**II четверть** – реферат и (или) презентация по разделу гимнастика, разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами; **III четверть** – проект по разделу лыжная подготовка;**IVчетверть** – презентация и (или) реферат по разделу спортивные игры).

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2011

Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** |  |
| **1** | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 1.2  1.3  1.4  1.5 | Спортивные игры  Гимнастика с элементами акробатики  Легкая атлетика  Лыжная подготовка | 26  6  25  30 |
| **2** | **Вариативная часть** | **15** |
| 2.1  2.2 | Подвижные игры  Техническая подготовка в легкой атлетике  - бег  - прыжки  -метания | 5  5  +  +  + |
| 2.3 | ОФП | 5 |
| 2.4 | СФП | + |
|  | **Общее количество часов** | **102** |

**Уровень развития физической культуры учащихся 7-8 классов**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть уровень развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России
* 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;
* 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:**

* 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;
* 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 | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта,с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз | 12  180  25 | —  165  20 |
| На выносливость | Кроссовый бег 1 км, мин/с | 4 мин 50 с | 5 мин 20 с |
| На координацию движений | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10-12 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину.

**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 трех 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 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 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.

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 спорта) разрабатывает и определяет учитель.