|  |  |
| --- | --- |
| 5-7 классы  ТРЕТИЙ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ) УРОК | В основу рабочей программы третьего (оздоровительного часа) часа положена программа для учащихся 5-9 классов, разработанная Л.Л. Головиной**,** Ю.А.Копыловым, Н.В.Полянской (журнал «Физическая культура: воспитание, обучение, тренировка». – 2006. - №3. – с.55)  Пояснительная записка  В последние годы отмечается ухудшение состояния здоровья школьников и физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы. Эти процессы год от года прогрессируют, что усугубляется чрезмерной учебной нагрузкой, предлагаемой школьникам на общеобразовательных уроках. Хронический дефицит двигательной активности, сложная экологическая обстановка тормозят их нормальное физическое развитие угрожают здоровью. За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронических больных детей и количество детей «группы» риска.  Как показал медицинский осмотр учащихся, наиболее типичны: нарушения опорно-двигательного аппарата (осанки, стоп, различные формы сколиоза), органов зрения, а также негармоничное физическое развитие.  В условиях чрезмерной физической нагрузки и выраженного хронического утомления интенсификация использования средств физического воспитания, как правило, не оказывает существенного оздоровительного эффекта.  Один из путей выхода из кризисной ситуации – это разработка инновационных подходов к физкультурному воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, что можно успешно реализовать в режиме третьего (оздоровительного) урока физической культуры в неделю.  Такой подход позволит эффективно и более индивидуализировано проводить оздоровительную работу с учащимися школьного возраста.  Введение третьего урока физической культуры в систему физического воспитания учащихся средней школы позволит добиться, как **цели,** увеличения уровня двигательной активности детей.  На пути достижения цели следует решить следующие **задачи**:   * снизить негативные последствия учебной нагрузки; * укрепить здоровье учащихся; * обучить школьников основам знаний по методике самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями; * повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.   Формирование содержания третьего урока путем механического расширения материала существующих программ по физическому воспитанию, перенасыщенных элементами разных видов спорта, не позволяет эффективно осуществлять оздоровительную работу. Поскольку дополнительная физическая нагрузка на фоне интенсивной учебной деятельности может усугубить негативные тенденции. В этой связи было разработано содержание третьего урока физической культуры (оздоровительной направленности), в то же время, оказывающего помощь в освоении основной программы по физической культуре, путём введения специально подобранных подвижных игр и эстафет.  Содержание третьего урока физической культуры  Содержание третьего урока физической культуры для учащихся 5-9 классов, а также время, отведённое на изучение каждого раздела на одном уроке, приведены в таблице.  В содержание третьего урока физической культуры входят следующие упражнения.  **Упражнения на внимание и координацию**. Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастическом бревне или на рейке гимнастической скамейки (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ногами и поворотами на носках, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд, равновесие на одной ноге, упор присев, соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передача и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (после отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении; игры на внимание.  **Упражнение для профилактики нарушений осанки**. Используются статические позы из системы Хатха-йоги, которые служат надёжным средством профилактики искривлений позвоночного столба, которые формируют навык правильной осанки, развивают мышцы рук, ног, плечевого пояса и спины, улучшают чувство равновесия, расширяют грудную клетку.  **Физическая подготовка**. Включает упражнения в беге (также с отягощением); передвижения в висе; переноску набивных мячей; подвижные игры с силовой направленностью; упражнения на перекладине, прыжки в длину, высоту, и глубину; упражнения со скакалкой; челночный бег 5-6 м.; лазанье по канату, отжимания; силовую гимнастику, оздоровительные системы физических упражнений (калланетик, стретчинг), подвижные игры с бегом, прыжками, с мячами.  **Дыхательная гимнастика** направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений.  **Спортивные игры**: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, русская лапта, городки. Проводятся по комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы без обучения, с целью повышения двигательной активности и совершенствования изученных приёмов.  **Подвижные игры**: ролевые игры, игры с предметами, игры с бегом, игры на внимание и др, подводящие к освоению техники спортивных игр.  **Упражнения для профилактики простуды** выделены в три блока. Блок 1- упражнения для укрепления мышц шеи, что является надёжным средством профилактики тонзиллита и фарингита. Блок 2 - статические асаны системы Хатха-йоги: удержание поз в наклонах вперёд, назад, в стороны из основной стойки, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа. Блок 3 - дыхательные упражнения: глубокое ритмичное дыхание, дыхание с резкими выдохами, попеременное дыхание через левую и правую ноздрю.  **В системе психорегуляции** использованы упражнения из разных систем физического воспитания и оздоровления. Используемые для формирования устойчивости к нежелательным эмоциональным реакциям – страху, волнению, обидам, тревогам. Все упражнения классифицированы в три блока. Блок дыхательных упражнений - дыхание в быстром темпе, ритмичное дыхание. Углублённое дыхание. Блок статических поз системы Хатха-йоги. Блок-динамических упражнений (танцевальные движения под музыку; комплекс системы Хатха-йоги - серия динамических упражнений.) В систему психорегуляции входят и упражнения для глаз; массаж и самомассаж, аутотренинг зрения.    **Знания** сообщаются учащимся по ходу выполнения упражнений. Отобраны темы, которые способствуют созданию у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой: правила безопасности при выполнении физических упражнений, методика проведения оздоровительного занятия, развитие двигательных качеств, приёмы психорегуляции и формирования внимания, основы дыхательной гимнастики, профилактика простуды и нарушений осанки, гигиена оздоровительных занятий. |
| 5-7 КЛАССЫ | Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана на основе:  - Федерального государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (основное общее образование, базовый уровень);  - Программы общеобразовательных учреждений В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.  - Базисного учебного плана РФ для общеобразовательных учреждений РФ реализующих программу по ФГОС начального и основного общего образования от 23.06.2012 г.  - Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы. Стандарты второго поколения. М., Просвещение, 2012г.  Количество часов: 68 (в неделю 2 часа).  **Программа реализуется на основе УМК**  Программы общеобразовательных учреждений В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г  Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 - 7 классы. ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2016 г.  **Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации,** в том числе:   1. Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования; 2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; 3. Федерального закона «О физической культуре и спорте»; 4. Примерной программы основного общего образования; 5. Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.   Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.  Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.  **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:**   1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; 2. Обучение основам базовых видов двигательных действий; 3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; 4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля; 5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; 6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; 7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; 8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; 9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; 10. 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.  **Ведущими методами обучения предмету в основной школе являются:** наглядный, словесный,игровой, частично поисковый,  **Формы организации занятий:**  индивидуальная, групповая и фронтальная, организационно – методические (круговая и стационарная)  **Средства обучения**: схемы; таблицы; диаграммы; алгоритмы; опорные конспекты, электронные ресурсы.  **Формы контроля знаний, умений, навыков (текущего, рубежного, итогового):**  -индивидуальная, групповая и фронтальная работа;  - устный, письменный;  - зачёт.  Используются современные образовательные **технологии:**   здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;   личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.   информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;  Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимают в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы   1. **Общая характеристика учебного предмета**   Основные формы организации учебного процесса – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно- тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).  *Уроки с образовательно-обучающей направленностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.  Уроки с образовательно-обучающей направленностью имеют и другие особенности.  Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в неё включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).  Во-вторых, в основной части урока выделяются соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объёма учебного материала продолжение этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательными и двигательными компонентами основной части урока включена обязательная разминка (от 5-7мин.), которая по своему характеру соотносится с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.  В-третьих продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.  *Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.) На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).  В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.  Отличительные особенности планирования этих уроков:  - планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;  - планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки – с закономерности постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;  - планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная)  *Уроки с образовательно-тренировачной направленностью* используется для развития физических качеств и проводится в рамках целенаправленной физической подготовки.  В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объёмов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во- вторых с системной цикловой динамикой повышения объёма и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.  Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представление о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировачной направленностью учащихся обучают способам контроля величины функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнений учебных заданий.  Отличительные способности целенаправленных уроков:  -обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течении всей основной части урока;  -планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7 – 9 мин);  -использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин \) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;  -обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.  В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться системы домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются. |
|  |  |
| 8-9 классы | Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.03.2008 N 164. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов») **с учетом** комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И.Ляха и А.А. Зданевича. |
|  | **Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**   * укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма; * **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью; * **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивной деятельности; * **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности; * **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга. |
|  | Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения физической культуры на ступени основного общего образования. |
| 10-11 классы | Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре ((Приказ Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. N1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования", Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.03.2008 N 164. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов») с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И.Ляха и А.А. Зданевича. |
|  | **Освоение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:**   * **формирование** здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании; * **расширение двигательного опыта** с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью; * **освоение системы знаний** о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека; * **приобретение навыков и умений** организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. |
|  | Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения физической культуры на ступени среднего образования. |