

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.:Просвещение,2010.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год. Рабочая программа соответствует требованиям государственной и решает следующие основные цели и задачи:

Программа для классов рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю.

Программный материал имеет две части – базовую и вариативную:

- на базовую часть отводится 5-6 кл.-75 часов; 7кл.-81 час; 8-9кл.-84 часа;

10-11 кл.-87 часов.

- на вариативную – 5-6 кл. 27 часов; 7 кл.- 21 час; 8-9 кл.- 18 часов;

10-11 кл.- 15 часов.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-11 классах единоборства заменяются кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается).

В школе проводится индивидуальная и групповая коррекционная работа с учащимися. Формы обучения, содержание и план реализации мероприятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, их интеграцию в образовательном учреждении и освоение ими основной образовательной программы начального общего образования. Коррекционные классы общеобразовательных школ — форма дифференциации образования, позволяющая решать задачи своевременной активной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья. Принцип вариативности и возможности выбора заданий активно используется на протяжении всего курса и позволяет каждому учащемуся обучаться на максимально посильном для него уровне, соответствующем его способностям, особенностям развития и склонностям, снимает излишнее эмоциональное и интеллектуальное напряжение, способствуют формированию положительных внутренних мотивов учения.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в спортивном зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

легкая атлетика (прыжок в длину с разбега);

гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине);

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на упражнения на снарядах, равномерно распределено на другие темы по гимнастике.

Часы вариативной части программы распределены на спортивные игры (волейбол) и кроссовую подготовку.

Целью физического воспитания 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 умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основным базовым видам двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласованные движения, 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 основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическим упражнениям, 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, чувство ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основным психической саморегуляции.

Общая характеристика курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основной образовательной программой по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы содержат сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить обучающихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения жизненно важным навыкам и умениям различными способами в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для обучающихся, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

Место курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает на это выделение определенного объема учебного времени — 20% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Требования к результатам обучения

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой 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 характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

— понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

— понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

— понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

— бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

— уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

— ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

— рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

— поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

— восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

— понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

— восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

— владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

— владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

— владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

— владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

— владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

— владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

— знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

— знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

— знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

— способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

— умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

— способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

— способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

— способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

— способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

— способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

— способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

— способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

— способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

— способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

— способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

— способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

— способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к уровню освоения учебной программы

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 режим 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 действий, 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 технику умения последовательно чередовать их 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, волейбол, 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

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе – 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-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), 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 выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность 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 образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься 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 разлете «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 закономерностями 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-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся 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 объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

1.2. Спортивные игры (баскетбол)	18				18				
1.3. Гимнастика с элементами акробатики	18			18					
1.4. Лёгкая атлетика	21	12							9
1.5. Лыжная подготовка	18					12	6		
2. Вариативная часть.		27							
2.1. Волейбол	18		13	5					
2.2 Кроссовая подготовка	9							9	
Итого	102	25		23		30		24	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура»

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование — безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Объекты и средства материально-технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1 кг и 2 кг, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические, массажные), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, станок хореографический, палатки туристические, рюкзаки туристические, вещевые мешки, коврики туристические, фонарь, компас, нож, посуда (металлическая или пластиковая), аптечка.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, лазерные диски или флеш-накопители, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях (киноплёнке, лазерных дисках), дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы (соответствующие программе обучения).

Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Информационно-методическое видео-пособие «ФизкультУРА!»
2. Научно-методический журнал «Физкультура в школе»
3. Лях В.И. «Мой друг – физкультура. 1-4 классы» [Просвещение]
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 5-7 кл. [Просвещение]
5. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 8-9 классы [Просвещение]

Приложение

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ

При травмах во время занятий физической культурой и спортом порядок действий следующий: немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о травме школьному врачу (медсестре), администрации и родителям, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь или доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Первая помощь при травме может быть оказана на месте ее получения самим пострадавшим (самопомощь) либо его товарищем (взаимопомощь). Для ее оказания необходимо определить место, вид и степень полученной травмы, принять решение о конкретных действиях. Все приемы оказания первой помощи должны быть щадящими. Грубые вмешательства могут повредить пострадавшему и ухудшить его состояние.

Во время занятий физическими упражнениями возможны раны, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потертости, солнечные и тепловые удары, переохлаждения.

Раны бывают поверхностными при повреждении кожи (ссадины) и глубокими, признаками которых являются боль и кровотечение. Ссадины надо обработать перекисью водорода, йодом или зеленкой и наложить повязку. При кровотечениях первая помощь должна быть направлена на их остановку на месте получения травмы.

При слабом кровотечении следует придать поврежденной части тела приподнятое положение и наложить на рану давящую повязку. Для остановки сильного кровотечения надо прижать пальцами сосуд несколько выше раны, затем наложить жгут на 3—5 см выше раны (на 1,5 ч летом и на 1 ч зимой) и на место кровотечения — давящую повязку.

При носовом кровотечении необходимо усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена, пальцами (большим и указательным) плотно прижать крылья носа к перегородке на 5—7 мин. Если кровотечение остановить не удастся, следует в носовые проходы ввести ватные фитильки (жгутики), смоченные перекисью водорода, и наложить холодный компресс на переносицу. Если носовое кровотечение не удастся остановить в течение 30—35 мин, пострадавшего надо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

При переломах полностью или частично нарушается целостность кости. Пострадавший ощущает резкую боль, наблюдаются припухлость и кровоизлияние (синяк). При переломе рук и ног необходимо обеспечить пострадавшему покой и неподвижность поврежденной конечности, зафиксировав два ближайших сустава к месту перелома специальными шинами или при помощи планок, реек, дощечек. Если поврежден позвоночник, пострадавшего надо уложить на жесткие носилки или деревянный щит и доставить в больницу.

Вывихи вправлять должен врач. Самостоятельно это делать нельзя. Признаком вывиха является резкая боль при движении. Необходимо обеспечить покой поврежденной конечности, зафиксировать ее с помощью линейки или планки и направить пострадавшего к врачу.

При ушибах часто повреждаются кровеносные сосуды, что приводит к появлению синяков. В месте ушиба пострадавший ощущает боль, и при этом появляется припухлость. Оказывая помощь, надо придать возвышенное положение пострадавшей части тела, наложить на место ушиба холодный компресс или лед на 20—30 мин и наложить тугую повязку.

При растяжении мышц появляются боль и припухлость на месте травмы. Необходимо на поврежденное место наложить холодный компресс и тугую повязку, ограничить движения до выздоровления.

Тесная одежда и неудобная обувь могут стать причинами потертостей на руках и ногах. Место повреждения следует промыть перекисью водорода и наложить на него стерильную повязку или наклеить бактерицидный пластырь.

Продолжительные занятия физическими упражнениями в жаркие дни под яркими солнечными лучами или в теплой одежде могут привести к солнечному или тепловому удару. Их признаками являются головокружение, слабость, тошнота, тяжесть в ногах, побледнение кожи, а иногда и потеря сознания. Пострадавшего надо поместить в тень, приподнять ему голову, расстегнуть верхнюю одежду и положить смоченное в воде полотенце (платок, косынку) на голову и область сердца.

При переохлаждении пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в теплое помещение и согреть с помощью одежды, одеял, грелок. Если есть возможность, то поместить его в теплую ванну. В течение 20—30 мин температуру воды в ванне постепенно увеличить с +20 до +40 °С. Дать пострадавшему горячий сладкий чай и вызвать врача.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшклина. - Волгоград: ВГАФК, 2005.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич//Физкультура в школе. - 2004.-№ 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011. — 128 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова.-М: Дрофа, 2001.-i28 с.
7. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ II Физкультура в школе.* - 2006. - № 6.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10,с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,0	9,0-8,6	8,0	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,3-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше 200	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165-180	205	135	155-175	190
			13	150	170-190	210	140	160-180	200
			14	160	180-195	220	145	160-180	200
			15	175	190-205		155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон в перед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-7	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,0	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10,с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,0	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше 210
			17	190	205-220	240	160	170-190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон в перед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше 20
			17	5	9-12	15	7	12-14	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лежа (девочки), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше 18
			17	5	9-10	12	6	13-15	

