Муниципальное казённое образовательное учреждение

«Центр образования

имени полного кавалера ордена Славы

Александра Ивановича Раскопенского» п Кульдур

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  **Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_** Г.Ю.Першина  подпись ФИО  **Протокол №**  **от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_**2018г. | **«Согласованно»**  **Заместитель директора по УР**  **\_\_\_\_\_\_\_** Т.С Рогачева  подпись ФИО | **«Утверждено»**  **Директор**  \_\_\_\_\_\_ И.Э Фраш  подпись ФИО  **Приказ №**  **от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_**2018г. |

**Рабочая учебная программа**

**по физической культуре для 7-9 классов**

**(базовый уровень)**

|  |
| --- |
| **Учитель физической культуры: Токмакова Анастасия Андреевна** |

**2018-2019 учебный год**

**Пояснительная записка.**

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- Приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Письмом комитета образования ЕАО от 30.03.2016г. №1143/16 «Об организации образовательной деятельности в 2017-2016 учебном году»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 июня 2015г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 № 253»

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Письмом Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 7 июля 2005 г. № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;

- Постановлением Федеральной службы по надзору в свете защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 г., регистрационный № 199;

- Действующими инструктивно-методическими письмами областного ИПКПР в 2006-2014 годов;

- Уставом школы;

- Приказом ОУ «Об утверждении учебного плана на 2018-2019 учебный год» от \_\_\_\_\_\_\_2018 г. №

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья,

расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Расширение двигательного опыта за счёт использования разнообразных, общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культуры.
* Расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной физкультурной деятельности и использование этих форм для соревнования.
* Формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении и крепком здоровье.
* Формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной проктации в коллективе.
* Формирование навыков и умений использовать физическую культуру, как средство воспитания подрастающего поколения.

**Место предмета в базисном учебном плане**

Учебный план МОУ СОШ №10 п. Кульдур для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 7-9 классах.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса» соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**Учебно-методическое обеспечение:**

Программы. Физическая культура 1-11 классов (2002г., авторы: А.П.Матвеев, Т.В. Петрова).

Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2002

**Форма итоговой аттестации:** сдача тестов и нормативов

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**(105/102 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (105/102 часов)**

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности***

***(теоретических сведения в процессе уроков) .***

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений),* закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), релаксация (общие представления).

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью***

***.*** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

*Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.***

*История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.*

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью***

***.*** *Акробатические упражнения и комбинации -* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: подъем (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

***Легкоатлетические упражнения.***Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

***Спортивные игры.***Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

***Общая физическая подготовка.***

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ**

**ПОДГОТОВКИ учащихся 7-9 класса**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***:

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ**

**1. Сгибание рук в упоре лежа** – туловище должно быть ровное, во время выполнения сгибания рук колени не сгибать, туловище в пояснице не прогибать и не выгибать, грудью слегка касаться пола или гимнастической скамейки.

**2. Прыжок в длину с места** – у каждого ученика есть 3 попытки. В зачет идет лучший результат, замер производится по пяткам учащегося выполняющего прыжок. В случае заступа, попытка не засчитывается, при падении назад и приземлении на руки, результат засчитывается по кистям рук.

**3. Поднимание туловища –** и. п. лёжа на спине, согнув ноги под углом 90 градусов, руки за голову, пальцы в замок. Стопы удерживает другой партнер. Время выполнения упражнения 30 сек. Упражнение начинать по команде «Марш!» и заканчивать по команде «Стоп». При выполнении участник не должен расцеплять и опускать руки из-за головы, обязательно надо касаться локтями верхней части бедра. При возвращении в исходное положение лопатки касаются гимнастического мата.

**4. Вис на высокой перекладине –** и. п. подняться на гимнастическую лестницу, на которой крепится перекладина, чтобы перекладина находилась на уровне груди учащегося. Прижаться грудью к перекладине, руки согнуты в локтях, хват кисти сверху на перекладине, большой палец обхватывает перекладину снизу, подбородок над перекладиной. По команде «Марш!» начать выполнять вис, опустив ноги с рейки гимнастической лестницы, подбородок на перекладину не опускать. Время секундомера остановить, как только перекладина окажется на уровне глаз тестируемого.

**5. Гибкость из положения сидя –** тест выполняется на специально подготовленной доске, на которой имеются упоры для стоп ног, от которых начинается разметка с 0. Тестируемый ученик садится на доску, ноги в коленных суставах ему удерживают 2 ученика, для того чтобы при выполнении упражнения ноги в коленях не сгибались. Ученик, выполняя упражнение за 3 наклона вперед должен продвинуть палочку, прикрепленную от упоров ног и дальше по линейке, на максимально возможное от себя расстояние по разметке.

**6. Бег 1000 метров** – выполняется по правилам соревнований бега.