

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов под редакцией В.И.Лях. и А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2007 год, в соответствии с требованиями федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования
Цель: овладение школьниками основами физической культуры и всестороннее развитие личности: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения (основные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основные задачи физического воспитания 5-9 классов:

- 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 основам базовых видов двигательных действий ;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность, воспроизведение 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 приёмом самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил технике безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки самостоятельным занятиям физическими упражнениями, 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 основам психической саморегуляции.

В вариативной части учитываются региональные и национальные особенности работы школы(19% времени содержания учебной программы отводится на раздел лыжной подготовки).

Важнейшие требования к уроку: обеспечение дифференцированного подхода к учащимся, с учетом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности, достижения высокой моторной плотности, динамичности, образовательной направленности учебных занятий, формирования учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физической культуры. Задания для самостоятельного выполнения упражнений школьники получают на уроке.

Методами и формами проведения уроков являются:

- словесные (рассказ, объяснение, разбор, задание, указание, беседы, подсчет);
- наглядные (показ, демонстрация, световые сигналы);
- практические (метод расщлененного обучения, избирательного обучения, целостного обучения, строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный)

Основные формы и способы проверки:

- зачет;
- контрольные упражнения;

-проверка теоретических знаний.

Учебники, реализующие данную учебную программу:

• Лях В.И.Физическая культура. 8-9 классы.М.,просвещение,2007.

• Физическая культура. 5-7 классы./под ред. М. Я.Виленского.М.,Просвещение,2010.

Учебники данной линии рекомендованы Министерством образования и науки РФ и включены в федеральный перечень.