**Модульная программа третьего урока физической культуры для 7-11 классов МАОУ «Лицей № 1»**

Программа третьего урока физической культуры для 8-11 классов МАОУ «Лицей № 1» разработана учителем физической культуры Мехович Ю.С., высшая категория. Программа разработана на основе опыта работы МАОУ «Лицей № 1».

**Оглавление**

Пояснительная записка..................................................................................................................... 3

Общая характеристика программы ...................................................................... 5

Место программы в учебном плане по предмету «Физическая культура»...... 6

Результаты освоения программы ......................................................................... 7

Содержание модульной программы................................................................... 11

Тематическое планирование (33 - 35 ч.)............................................................. 15

**Пояснительная записка**

 В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждѐнные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 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» в объѐм недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введен третий час физической культуры.

Содержание образования по физической культуре с учѐтом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

Программа третьего урока физической культуры для 7-11 классов общеобразовательных учреждений (далее – программа) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При еѐ составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств, закаливание организма.

2. Освоение знаний о физической культуре и спорте и их роли в формировании здорового образа жизни.

3. Формирование здорового образа жизни.

4. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры, желания у «сидящего ученика» подняться со скамейки.

 5. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения с природой в процессе занятий физической культурой.

6. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане путѐм приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.

 Актуальность программы обусловлена введением третьего часа физической культуры и необходимостью для педагогов, особенно молодых специалистов, в определении его содержания. Программа призвана помочь педагогам выбрать свой вариант уроков.

Новизна программы состоит в том, что каждый учитель может выбрать из нее подходящий модуль, т.е. тот модуль, которым он на данный момент владеет лучше и может применить его на третьем уроке физической культуры.

Использование программы будет способствовать профессиональному общению учителей г. Березники, обмену опытом, нахождению новых интересных идей для уроков, и, тем самым, повышать не только педагогический уровень учителей, но и создавать условия, чтобы сделать занятия физической культуры более плодотворными, интересными, повысить интерес к занятиям, формирующим творческую активность и самостоятельность.

**Общая характеристика программы**

 Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учѐтом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

**Место программы в учебном плане по предмету «Физическая культура»**

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объѐма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, на преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 210 часов на ступени основного общего образования (по 35 часов в 7- 9 классах) и 210 часов на базовом уровне на ступени среднего (полного) общего образования (по 35 часов в 10 и 11 классах). Программа рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет в 7-11 классах – 35 часов.

**Результаты освоения программы**

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностносмысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы.

*Личностными результатами* освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

 проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

*Метапредметными результатами* освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

 планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

*Предметными результатами* освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

 выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

 расширять свой двигательный опыт за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, *интегрированными результатами* программы является воспитание такого ученика, который:

понимает моральные ценности российской культуры;

сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

 будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;

получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;

 будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

**Содержание модульной программы**

Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации (письмо Минобрнауки России от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19), предлагается программа для урока физической культуры, которая состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников, укрепление их здоровья.

**Модуль I. «Теоретические знания по ФКиС»**

Модуль соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека», « Виды спорта и выдающиеся спортсмены России». Эти разделы включают 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, а также знакомство с различными видами спорта и выдающимися спортсменами России.

Темы уроков для освоения модуля «Теоретические знания по ФКиС»:

1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2. История древних и современных Олимпийских игр
3. Зимние и летние олимпийские виды спорта
4. Паралимпийские игры.
5. Виды спорта, не входящие в основную программу ОИ.
6. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
7. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическое развитие человека.
8. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
9. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
10. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. − Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
11. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
12. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Модуль II. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Модуль содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Также он включает в себя доступные спортивные игры, проведение которых возможно в условиях обычного двора, зон отдыха и др. В этом модуле возможно использование проектной деятельности, включающей создание и проведение новых подвижных игр обучающимися.

**«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»:**

1. *Подготовка к занятиям физической культурой:* требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
2. *Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)*: составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

**«Подвижные игры, спортивные игры и виды спорта»**

Обучение детей новым видам спорта, не входящих в основную программу, помощь спортсменов лицея в проведении данных уроков.

**«Ритмическая гимнастика, уроки под музыку».** Эмоциональная и физическая разгрузка детей с использованием музыкальных уроков, обучение составлению комплекса по утренней гимнастике с предметами и без.

**Модуль III. «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.»**

Данный модуль направлен на оздоровительную деятельность. Он включает в себя совместные занятия со сверстниками, действия в команде. Умение осуществлять судейство, учиться описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

1. **Спортивные игры по упрощѐнным правилам:**

**Волейбол.**  Исходя из подготовленности конкретного класса, вводятся правила, облегчающие технику владения мячом: облегчѐнный мяч; подача мяча с более близкого расстояния; разрешается одна ловля мяча внутри площадки; по мере успешного освоения обучающимися игры, постепенно вводятся основные правила.

**Бадминтон.** Игра проводится на малых площадках, при этом одновременно можно задействовать весь класс; игры идут в парах и в одиночном варианте. Проблема бадминтона состоит в том, что на уроке игровая площадка занимает почти весь зал, а задействованы всего два или максимум четыре игрока. Остальным же приходится сидеть на скамейке и ждать своей очереди. Мы предлагаем трансформацию площадки, которую можно применить, не акцентируя внимания на размерах площадки. От стены до стены делается горизонтальная линия с помощью верѐвки. Ученики делятся на пары, встают друг напротив друга и используются следующие схемы перемещения учеников: по сигналу учителя обучающиеся двигаются вправо, перемещаясь на место стоящего рядом ученика, а обучающиеся, стоящие с краю, переходят на другую сторону зала. Следующая команда: найти нового партнѐра и начать игру.

**Футбол.** Игра проводится по упорщенным правилам в соответствии с подготовленностью команды. По определенным причинам команды могут быть смешанными, и собраны из разных классов.

1. **Игры по станциям.**

Ставят несколько пунктов ( станций). На каждом этапе есть человек, который будет давать задания и отмечать результаты в путевом листе. У каждой команды - свой маршрут, своя последовательность следования. У каждой команды в путевом листе отмечаются результаты. Подведение итогов - по окончанию.

1. **Соревнования между классами.**

Соревнования проходят по видам спорта, включенные в основную программу по физической культуре: плавание, конькобежная подготовка, легкая атлетика.

**Модуль IV «Современные доступные системы физического воспитания».**

Модуль включает изучение различных видов фитнеса, аэробики, физические упражнения, направленные на формирование телосложения и развитие разных групп мышц.

**Танцевальная аэробика** – освоение шаговых движений: кик, степ-тач, мамбо и др. В качестве домашнего задания обучающиеся должны самостоятельно составить танцевальную композицию из ранее изученных шагов с подбором музыкального сопровождения.

**Боевое искусство (тайбо)** – освоение основных атакующих ударов и приѐмов самообороны под музыкальное сопровождение, воспитание «чувства дистанции» у обучающихся. В качестве домашнего задания обучающиеся должны самостоятельно изучить правила ведения честной борьбы «Fair play».

 **Стретчинг** – выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости с учѐтом возрастных и анатомических особенностей обучающихся: групповые упражнения (для мышц рук и плечевого пояса, упражнения с отягощениями); специальные упражнения с гимнастическими предметами (с гимнастической палкой, мячом, на гимнастической скамейке). В качестве домашнего задания обучающиеся составляют собственный комплекс упражнений стретчинга.

Тематическое планирование (35 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса  | Тематическое планирование | Характеристика деятельности обучающегося |
| **Модуль I. «Теоретические знания по ФКиС»** |
| «История физической культуры и ее развитие в современном обществе» | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История древних и современных Олимпийских игрПаралимпийские игры.  | Рассказывать об истории зарождения ОИ. Рассказывать об олимпийском движении, гимне и флаге олимпиад.Перечислять основные виды спорта, входящие в ОИ. |
| «Физическая культура человека» «Базовые понятия физической культуры» | Физическая подготовка. Физическое развитие человека.Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Режим дня, закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  | Рассказывать основные понятия физической культуры. Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации самостоятельных занятий по физической культуре.Рассказывать и понимать о влиянии упражнений на организм. |
| « Виды спорта и выдающиеся спортсмены России». | Зимние и летние олимпийские виды спорта Виды спорта, не входящие в основную программу ОИ.Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | Рассказывать и понимать о олимпийских видах спорта. Называть основные правила видов спорта.Перечислять и рассказывать о наиболее запомнившихся спортсменах России.  |
| **Модуль II.****«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 1.Подготовка к занятиям физической культурой 2.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен):  | Рассказывать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий Умение составлять (по образцу) индивидуальный план занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. |
| Подвижные игры, спортивные игры и виды спорта | Ознакомление с играми. Игры по правилам. Развитие физических качеств. Тактические действия: действия игроков в условиях нападения и защиты. Тактика ведения игры.  | Совместные занятия со сверстниками, действия в команде. Умение осуществлять судейство, учиться описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| Ритмическая гимнастика, уроки под музыку | В урок включаются упражнения на растяжку, развитие скоростно- силовых способностей, элементы гимнастики. Важно, во избежание травм, наблюдать дисциплину и выполнять требования учителя. Ознакомить учащихся с основными правилами страховки.  | Умение описывать технику выполнения упражнений с предметами и без. Планирование самостоятельных занятий с использованием музыкального сопровождения. Развитие способности характеризовать качества личности в процессе занятий физической культурой.  |
| Групповые упражнения |
| Для мышц рук и плечевого пояса  | Упражнения выполняются по ходу, в упоре, сидя и т.д. | Освоение правильной техники выполнения упражнений без предметов, развить понимание принципов увеличения нагрузки. |
| Упражнения в парах  | Правильный подбор партнера: по возрасту, по полу, по телосложению и т.д. Изучение техники хвата. | Умение самостоятельно осваивать и создавать собственные упражнения в парах. Развитие чувства партнера. |
| Специальные упражнения с гимнастическими предметами |
| Упражнения с гимнастической палкой  | Различные виды хватов палки. Упражнения на различные группы мышц. Игры, эстафеты. | Освоение техники базовых упражнений, технику безопасности на занятиях. Понимать типичные ошибки при выполнении упражнений, учиться определять пространственные характеристики при выполнении технических действий с большой амплитудой. |
| Упражнения с мячом  | Упражнения на различные мышечные группы с мячом. | Умение правильно подобрать мяч: по весу, возрасту, полу и т.д. Развитие скорости реакции при увеличении скорости выполнения упражнения, развитие умения обращать внимание на выполнения упражнения неудобной рукой |
| **Модуль III.** **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.»** |
| Организация, составление и применение игр «для жизни»: волейбол, бадминтон | Игры по станциямСпортивные соревнованияСпортивные игры по упрощѐнным правилам: волейбол, бадминтон, футбол | Самостоятельное освоение и применение умений игры со сверстниками, развитие коммуникативных качеств. уметь организовывать игру и судейство. |
| **Модуль IV.****«Современные доступные системы физического воспитания».** |
| Танцевальная аэробика  | Обучение свободному владению базовыми шагами классической аэробики и соединение их в различные комбинации. Базовые шаги складываются в более сложные хореографические комбинации. | Самостоятельное составление комбинаций, умение взаимодействовать с партнером. Изучение элементов танцевальной культуры мира. |
| Боевое искусство (тайбо)  | Освоение техники ударов. Составление комбинаций под музыкальное сопровождение. | Знакомство с элементами боевых искусств народов мира. Знакомство с основными приемами самообороны. Развитие чувства дистанции и контроля над своими действами. |
| Стретчинг  | Развитие гибкости, подвижности суставов, эластичность мышц. Упражнения на дыхание. | Умение объяснить понятие качества гибкости, основные способы развития, меры предосторожности. Базовые движения. Умение объяснить основы правил проведения самостоятельных занятий. |