**Предмет «Физическая культура»**

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В **основной** школе учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе**:**

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

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

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации физическими упражнениями.

**Распределение часов на изучение предмета «Физическая культура»**

**в V-IХ классах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** |  **Классы** |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IХ** |
| Физическая культура\* | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

**Распределение часов на изучение предмета «Физическая культура»**

**в Х -ХI классах**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование уровня** |  **Классы** |
| **Х класс** | **ХI класс** |
| Базовый уровень | 2 | 2 |
| Профильный уровень | 4 | 4 |

\*Часы из части формируемой участниками образовательных отношений могут использоваться на увеличение количества часов на преподавание учебного предмета «Физическая культура» (3 часа в неделю).

В 2017/2018 учебном году преподавание предмета **«**Физическая культура**»** в Луганской Народной Республике осуществляется по следующим программам (<http://nmcro.ru/>, Раздел «Страницы» - «Образовательные программы»):

Примерная программа для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики по физической культуре для V-IX классов (базовый уровень);

Примерная программа для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики по физической культуре для V-IX классов (углубленный уровень);

Примерная программа для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики по физической культуре для X-XI классов (базовый уровень);

Примерная программа для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики по физической культуре для X-XI классов (профильный уровень);

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей:

уроки физической культуры,

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня,

внеклассная работа,

физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы.

Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Учитель физической культуры работу по физическому воспитанию планирует ежегодно с учетом условий, наличия соответствующего инвентаря и оборудования, оснащения и благоустройства плоскостных спортивных сооружений, площадок.

В обязательной части комплексной учебной программы учащиеся овладевают легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными и подвижными играми, кроссовой подготовкой (лыжной). При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах заменять освоение темы «Лыжная подготовка» углубленным изучением содержания других тем.

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют местные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с администрацией школы. Так, при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонентов можно вводить в учебный процесс тему «Плавание».

На уроках физической культуры на уровне средней школы следует больше внимания уделять самостоятельной работе учащихся, а именно: в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировании нагрузки, контроле над функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррекции разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома. При таком подходе к организации учебного процесса, наряду с традиционными типами уроков, следует использовать, так называемые, практично-ориентированные уроки, которые по своей сути носят методический характер.

**Формы организации образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью;

Уроки с образовательно-обучающей направленностью;

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач), так и целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Оценивание по предмету «Физическая культура»** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи в процессе оценивания учитель *должен в большей* *мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры, и ведению здорового образа жизни*.

Уровень учебных достижений учащихся оценивается по пятибалльной шкале.

Оценивание учащихся, которые по состоянию здоровья зачислены в специальную группу по физической культуре и посещают учебные занятия, может осуществляться по тем же критериям (с выставлением текущих оценок) за исключением выполнения учебных (количественных) нормативов по физической подготовленности. Таким учащимся при выставлении тематических, семестровых и годовых баллов в классном журнале делается соответствующая запись: «зачт.» (зачтено).

Справка, выданная медицинской организацией, служит основанием для освобождения от физических нагрузок, но не от освоения дисциплины. Поэтому учащийся присутствует на занятиях и выполняет иные задания, исключая физические нагрузки, по указанию учителя. Освобождение учащегося от занятий по физической культуры не освобождает его от прохождения аттестации по предмету, так как физическая культура является учебной дисциплиной, для которой предусмотрены как теоретические, так и практические занятия. Для проведения аттестации учитель должен руководствоваться учебной программой.

**Техника безопасности и профилактика травматизма**

**на уроках физической культуры**

Урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся с использованием различного спортивного оборудования и инвентаря, поэтому школьники входят в группу риска по травматизму: по тяжести и по удельному весу переломов костей они стоят на втором месте после дорожно-транспортных травм.

Учитель обязан *проводить инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях (1 раз в полгода) с обязательной регистрацией в журнале.*

Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса школьников. Следуя общепринятым нормам и стандартам, учитель физкультуры должен всегда четко знать инструкцию по технике безопасности и соблюдать её при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.