

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе:

1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ № 1879 от 17.12. 2010г.) с изменениями и дополнениями.

2.Основной образовательной программы ООО МБОУ «Дегтярская СОШ

3.Рабочая программа «Физическая культура» автор В.И.Лях 5-9 кл., «Просвещение», 2016 год

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока но физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

Предмет «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю: Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 часа, на один год обучения. На текущий учебный год.

**Учебно-методическая литература:**

Рабочие программы физического воспитания учащихся 5-9 классы, В.И.Лях, Москва, «Просвящение» 2016.

Методические рекомендации 5-6-7, М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова, Москва, Просвещение 2014 г.

Учебник «Физическая культура»5-6-7 класс под редакцией М.Я. Виленский, Москва, Просвящение,2013.

Тестовый контроль 5-9, В.И.Лях, Москва, Просвещение,2014

**ЛИЧНОСТНЫЕ,МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение проводить туристские 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:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических : с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции  
  своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования  
  стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

* Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».
* Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:
* — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* — умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*Учащиеся научатся:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Учащиеся получат 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**

*Учащиеся научатся:*

* 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 учётом 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.

*Учащиеся получат 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

**Физическое совершенствование**

*Учащиеся научатся:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| ***1.*** | ***Базовая часть*** | ***88*** |
| ***1.1*** | Знания о физической культуре | ***8*** |
| ***1.1.1*** | История физической культуры | *2* |
| ***1.1.2*** | Физическая культура (основные понятия) | *2* |
| ***1.1.3*** | Физическая культура человека. | *4* |
| ***1.2*** | ***Способы физкультурной деятельности*** | **7** |
| ***1.2.1*** | Самостоятельные занятия | *3* |
| ***1.2.2*** | Самонаблюдение и самоконтроль | *2* |
| ***1.2.3*** | Оценка эффективности занятий | *2* |
| ***1.3*** | ***Физическое совершенствование*** | ***73*** |
| ***1.3.1*** | Физкультурно-оздоровительная деятельность | *2* |
| ***1.3.2*** | Спортивно-оздоровительная деятельность:  - гимнастика с основами акробатики  - легкая атлетика  -подвижные и спортивные игры  - лыжные гонки  - прикладно-ориентированная подготовка | *18*  *18*  *18*  *15*  *2* |
| ***2.*** | ***Вариативная часть*** | ***14*** |
| ***2.1*** | Легкая атлетика | *6* |
| ***2.2*** | Спортивные игры | *8* |
|  | **Всего:** | ***102*** |

**ЗНАНИЯ** О **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Самостоятельные занятия .**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Самонаблюдение и самоконтроль**.

**Оценка эффективности занятий.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

Спортивные игры.

Гандбол. История гандбола, основные правила, подвижные игры, правила техники безопасности.

Плавание. Возникновение плавания, плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливание, техника безопасности.

***Футбол.*** История гандбола, основные правила, подвижные игры, правила техники безопасности.

**Баскетбол**. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**Волейбол.** Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости, координации движений

***Прикладно-ориентированная подготовка.***

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

**Материально-техническое обеспечение:**

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи для метания, свисток, секундомер, рулетка измерительная, яма для прыжков в длину, стойки и планка для прыжков в высоту, эстафетные палочки и флажки, мишени для метания (вертикальные и горизонтальные), гимнастические скамейки, гимнастические стенки, маты гимнастические, скакалки, лыжи, лыжные палочки, лыжные ботинки.

Календарно-тематическое планирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во час. | Дата проведения |
|
| 1 | **Знания о физической культуре - 1ч**  История физической культуры.  Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |  |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности - 2 ч.**  Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 |  |
| 3 | Самонаблюдение и самоконтроль | 1 |  |
| 4 | **Легкая атлетика – 12 ч.**  Техника безопасности на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Высокий старт. | 1 |  |
| 5 | Совершенствование техники высокого старта.  Бег 60 м. | 1 |  |
| 6 | Техника высокого старта. Бег 60 м. на результат. | 1 |  |
| 7 | Бег на 1500 м. Подвижная игра «лапта» | 1 |  |
| 8 | Бег на 1500 м. Подвижная игра «лапта» | 1 |  |
| 9 | Бег на 1500 м. Подвижная игра «лапта» | 1 |  |
| 10 | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега . | 1 |  |
| 11 | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега . | 1 |  |
| 12 | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега . | 1 |  |
| 13 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |
| 15 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |
| 16 | **Знания о физической культуре -2 ч.**  История зарождения Олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России(СССР) |  |  |
| 17 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. |  |  |
| 18 | **Спортивные игры (баскетбол)– 10 ч.**  Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | 1 |  |
| 19 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |  |
| 20 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча | 1 |  |
| 21 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча | 1 |  |
| 22 | Освоение техники ведения мяча | 1 |  |
| 23 | Освоение техники ведения мяча. Освоение ловли и передач мяча**.** | 1 |  |
| 24 | Овладение техникой бросков мяча | 1 |  |
| 25 | Овладение техникой бросков мяча | 1 |  |
| 26 | ***Футбол.***  История гандбола, основные правила, подвижные игры, правила техники безопасности. | 1 |  |
| 27 | Гандбол.  История гандбола, основные правила, подвижные игры, правила техники безопасности. | 1 |  |
| 28 | **Способы физкультурной деятельности – 1 ч**  Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | 1 |  |
| 29 | **Спортивные игры (волейбол) – 5 ч**  Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | 1 |  |
| 30 | Овладение техникой передвижений и стоек. | 1 |  |
| 31 | Освоение техники приёма и передач мяча. | 1 |  |
| 32 | Освоение техники приёма и передач мяча. | 1 |  |
| 33 | Знания о спортивной игре | 1 |  |
| 34 | **Знания о физической культуре – 2 ч.**  Режим дня и его основное содержание | 1 |  |
| 35 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | 1 |  |
| 36 | **Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч.**  Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | 1 |  |
| 37 | Организующие команды и приёмы | 1 |  |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед) | 1 |  |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации (кувырок назад, стойка на лопатках). | 1 |  |
| 40 | Акробатические упражнения и комбинации. (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках) | 1 |  |
| 41 | Опорные прыжки  Мальчики: прыжок согнув ноги Девочки: прыжок ноги врозь | 1 |  |
| 42 | Опорные прыжки  Мальчики: прыжок согнув ноги Девочки: прыжок ноги врозь | 1 |  |
| 43 | Опорные прыжки  Мальчики: прыжок согнув ноги Девочки: прыжок ноги врозь | 1 |  |
| 44 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. (лазание по канату и гимнастической лестнице) | 1 |  |
| 45 | Развитие силовых способностей и выносливости. (лазание по канату и гимнастической лестнице) | 1 |  |
| 46 | **Прикладно-ориентированная подготовка -2 ч.**  Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 |  |
| 47 | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | 1 |  |
| 48 | **Лыжная подготовка – 15 ч.**  Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Требования к технике безопасности | 1 |  |
| 49 | Одновременный одношажный ход. .Поворот на месте махом | 1 |  |
| 50 | Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом Передвижение на лыжах 4 км. | 1 |  |
| 51 | Попеременный двухшажный | 1 |  |
| 52 | Попеременный двухшажный | 1 |  |
| 53 | Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 4 км. | 1 |  |
| 54 | Торможение «плугом». Повороты переступанием. | 1 |  |
| 55 | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  |
| 56 | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход . Повороты переступанием. | 1 |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход . Повороты переступанием. | 1 |  |
| 59 | Спуск с небольшого склона. Торможение «упором» | 1 |  |
| 60 | Спуск с небольшого склона. Торможение «упором» | 1 |  |
| 61 | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 4 км. | 1 |  |
| 62 | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. | 1 |  |
| 63 | **Спортивные игры (волейбол) – 5 ч.**  Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 64 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 65 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 |  |
| 66 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки | 1 |  |
| 67 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра по упрощенным правил | 1 |  |
| 68 | **Знания о физической культуре -1 ч.**  Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 |  |
| 69 | **Гимнастика — 8 ч.**  .Акробатические упражнения и комбинации. (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью) | 1 |  |
| 70 | Акробатические упражнения и комбинации. (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью**)** | 1 |  |
| 71 | Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги Девочки: прыжок ноги врозь | 1 |  |
| 72 | Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги Девочки: прыжок ноги врозь | 1 |  |
| 73 | Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги Девочки: прыжок ноги врозь | 1 |  |
| 74 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. (лазание по канату и гимнастической лестнице) | 1 |  |
| 75 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. (лазание по канату и гимнастической лестнице) | 1 |  |
| 76 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. (лазание по канату и гимнастической лестнице) | 1 |  |
| 77 | **Знания о физической культуре -1 ч.**  Физическая культура в современном обществе | 1 |  |
| 78 | **Способы физкультурной деятельности -1 ч.**  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | 1 |  |
| 79 | **Легкая атлетика – 12 ч**.  Прыжки в высоту с разбега. | 1 |  |
| 80 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |  |
| 81 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 |  |
| 82 | Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 м x 1 м) с расстояния 10-12 м.. | 1 |  |
| 83 | Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 м x 1 м) с расстояния 10-12 м.. | 1 |  |
| 84 | Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1 м x 1 м) с расстояния 10-12 м.. | 1 |  |
| 85 | Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. | 1 |  |
| 86 | Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. | 1 |  |
| 87 | Метание мяча весом 150 грамм с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. | 1 |  |
| 88 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |
| 89 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |
| 90 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |
| 91 | **Способы физкультурной деятельности -1 ч.**Овладение организаторскими умениями | 1 |  |
| 92 | **Знания о физической культуре человека – 1 ч.**  Физическая культура человека | 1 |  |
| 93 | **Спортивные игры (футбол) – 6 ч.**  Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. | 1 |  |
| 94 | Ведение мяча по прямой (дальнейшее закрепление техники) | 1 |  |
| 95 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. | 1 |  |
| 96 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. | 1 |  |
| 97 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.(продолжение овладения техникой) | 1 |  |
| 98 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. (продолжение овладения техникой) | 1 |  |
| 99 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 ч.**  Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | 1 |  |
| 100 | Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами) | 1 |  |
| 101 | **Способы физкультурной деятельности – 2 ч.**  Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 |  |
| 102 | Самонаблюдение и самоконтроль | 1 |  |