Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

на заседании МО заместитель директора директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МБОУ МО г.Нягань

«Гимназия»

Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. Н.В.Пономарева

протокол № \_\_ «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2014г

от «\_\_»\_\_\_\_\_2014г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**физическая культура (ФГОС)**

**7 «А» класса**

**Разработал:** Канавцева Наталья Георгиевна

Учитель физической культуры

соответствие занимаемой должности

**г**. Нягань

2014 год

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно нравственного развития и воспитание личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 5 - 9 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования ; изд-во «Просвещение». – М. : Просвещение, 2012.

2. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 5–9 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.

***Целью*** *школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.*

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре ориентируется на решение следующих ***задач:***

* ***Укрепления 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;
* ***Формирование 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 занятий физическими упражнениями;
* ***Воспитание*** положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решения задач образования школьников по физической культуре, **данная программа** в своём предметном содержании **направлена на**:

* ***Реализацию принципа вариативности***, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* ***Реализацию принципа достаточности и сообразности,***  определяющего распределения учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* ***Соблюдения дидактических правил*** «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному» ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* ***Расширение межпредметных связей***, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* **Усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятий, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью:

* **«Знания о физической культуре»,**
* **«Способы двигательной деятельности»**
* **«Физическое совершенствование»**

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека

Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел **«Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью», «Прикладно –ориентированная деятельность» Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «**Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание».**

**ОПИСАНИЕ места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуры отводится 105 часов, из расчёта 3 ч в неделю в 7 «А» классе.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в табличной форме ниже.

**Распределение учебного материала при 3 часах физической культуры в неделю**

**для 7 «А» класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Количество часов** | |
| **уроки** | **контрольные работы**  **тесты** |
| **1.** | Основы знаний по физической культуре | В процессе уроков | | |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | В процессе уроков | | |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
| **3.** | Легкая атлетика | 22 | 6 | 16 |
| **4** | Плавание | 21 | 17 | 4 |
| **5.** | Спортивная гимнастика | 17 | 10 | 7 |
| **6** | Лыжная подготовка | 9 | 6 | 3 |
| **7** | Спортивные игры | 30 | 19 | 11 |
| **8** | ОФП | 6 | 5 | 1 |
| **Итого** | | **105** | **63** | **42** |

**Тематическое планирование рабочей программы по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Количество часов** | |
| **уроки** | **контрольные работы**  **тесты** |
| **1.** | Основы знаний по физической культуре | В процессе уроков | | |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | В процессе уроков | | |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
| **3.** | Легкая атлетика | 14 | 5 | 9 |
| **4** | Спортивные игры (Волейбол) | 12 | 7 | 5 |
| **5.** | Спортивная гимнастика | 17 | 10 | 7 |
| **6** | Плавание | 21 | 17 | 4 |
| **7** | Лыжная подготовка | 9 | 6 | 3 |
| **8** | Спортивные игры (баскетбол) | 12 | 7 | 5 |
| **9** | Спортивные игры (футбол) | 6 | 5 | 1 |
| **10** | ОФП | 6 | 5 | 1 |
| **11** | Легкая атлетика | 8 | 1 | 7 |
| **Итого** | | **105** | **63** | **42** |

**ЦЕННОСТЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета«Физическая культура» направлена на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты**,**  формируются, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* Воспитание российской, гражданской педантичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину;
* 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 профессии т профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала и других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
* Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ –компетенции);
* Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, , который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

* 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоения умения 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 занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техник безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* Расширении 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, определяет индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, 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 счет качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры:**

*Олимпийское движение в России (СССР);*

* Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания;
* Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности;

*Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр*

* История становления и развития гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.
* Выдающиеся спортсмены СССР и России
* Олимпийские игры в Москве

**Физические культура (основные понятия):**

*Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.*

* Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.
* Техническая подготовка.
* Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.
* Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.
* Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий.

**Физическая культура человека:**

* *Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.*
* *Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека*

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

* Организация досуга средствами физической культуры;
* Оценка эффективности занятий физической культурой
* Оценка техники движений,;
* Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения;
* Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью
* Самонаблюдение и самоконтроль
* Дневник

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

* Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки;
* Комплекс упражнений для профилактики нарушений зрений;

**Спортивно-оздоровительная деятельность:**

***Гимнастика:***

* Акробатическая комбинация;
* Опорный прыжок через гимнастический козел;
* Комбинации на гимнастическом бревне;
* Лазания по канату в два приёма
* Лазания по гимнастической стенке
* Гимнастическая комбинация
* Прыжки на скакалке

***Лёгкая атлетика:***

*Бег*

* Челночный бег 4\*15
* Бег 30 м
* Бег 60 м
* Бег 100м
* 15 и 20 минутный бег
* Бег 3000 (мальчики) 1500 (девочки)
* Эстафетный бег 4\*100
* Подводящие упражнения для освоения техники эстафетного бега.

*Прыжки:*

* Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»
* Прыжки в длину с места
* Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»

*Метание малого мяча:*

* Метание малого мяча по движущей мишени с небольшого расстояния (мальчики 16м, девочки 12 м)
* Метание малого мяча по летящему большому мячу
* Подводящие упражнения для освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу.

***Лыжные гонки:***

* Одновременный одношажный ход
* Одновременный двухшажный ход
* Торможение упором
* Повороты переступанием
* Подъёмы лесенкой
* Спуск с пологого склона в основной стойке
* Преодоление трамплинов в низкой стойке
* Прохождении дистанции 1 км на время

***Спортивные игры:***

*Баскетбол:*

* Ловля мяча после отскока от пола;
* Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения
* Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения
* Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке
* Ведения мяча с изменением направления движения
* Повороты на месте без мяча и с мячом
* Комплекс упражнений для укрепления суставов
* Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке
* Правила игры в баскетбол

*Волейбол:*

* Перемещения, расстановка игроков по зонам.
* Передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приёмы мяча.
* Нижний приём мяча.
* Верхняя прямая передача
* Нижняя боковая подача
* Верхняя подача мяча
* Нападающий удар
* Тактика игры в волейбол
* Правила игры волейбол

*Футбол:*

* Ведение мяча с ускорением
* Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние
* Удар с разбега по катящему мячу
* Угловой удар пор мячу при выбрасывании мяча из – за боковой линии
* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы

***Плавание:***

* Работа ног кролем на груди
* Работа ног кролем на спине
* Работа ног брассом
* Работа рук кролем на груди
* Работа рук кролем на спине
* Работа рук брассом
* Кроль на груди в полной координации
* Кроль на спине в полной координации
* Брасс в полной координации
* Поворот при кроле на груди
* Проплывание дистанции 50 м на время
* Проплывание дистанции 400 м без учета времени

***Общая физическая подготовка:***

* *Сгибание разгибание рук в упоре (отжимание)*
* *Приседание*
* *Прыжки на скакалке*
* *Поднимание туловища из упора лёжа за 30 сек.*
* *Подтягивание из положение лежа и в висе на перекладине*
* *Бег (15-20 минутный, челночный бег, 1500-3000м, 1000м)*
* *Полоса препятствий*

**ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

* Прикладно ориентированная физическая подготовка
* Полосы препятствий
* Кроссовый бег
* Общефизическая подготовка

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕННИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Тематическое планирование рабочей программы по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **Количество часов** | |
| **уроки** | **контрольные работы**  **тесты** |
| **1.** | Основы знаний по физической культуре | В процессе уроков | | |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | В процессе уроков | | |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
| **3.** | Легкая атлетика | 14 | 5 | 9 |
| **4** | Спортивные игры (Волейбол) | 12 | 7 | 5 |
| **5.** | Спортивная гимнастика | 17 | 10 | 7 |
| **6** | Плавание | 21 | 17 | 4 |
| **7** | Лыжная подготовка | 9 | 6 | 3 |
| **8** | Спортивные игры (баскетбол) | 12 | 7 | 5 |
| **9** | Спортивные игры (футбол) | 6 | 5 | 1 |
| **10** | ОФП | 6 | 5 | 1 |
| **11** | Легкая атлетика | 8 | 1 | 7 |
| **Итого** | | **105** | **63** | **42** |

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Список литературы :**

1. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 5 - 9 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования ; изд-во «Просвещение». – М. : Просвещение, 2012.

2. *Матвеев, А. П.* Физическая культура. 5–9 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.

*Интернет:*

1. <http://spo.1september.ru/> - электронная версия газеты **"Спорт в школе"** приложение к "1 сентября".

2. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.  
3. <http://www.google.com.ru/> Google.

4. **www.lib.sportedu.ru/** [Физическая культура](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/). Научно-методический журнал.  
5. [www.lib.sportedu.ru/](http://www.lib.sportedu.ru/) [Теория и практика физической культуры](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/). Научно-теоретический журнал.  
6. <http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm/> Сайт учителя физкультуры Каримовой Светланы Викторовны (школа №1 Андижан).  
7. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/> Российский журнал «Физическая культура»  
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/> Журнал «Теория и практика физической культуры».  
9. <http://sportrules.boom.ru/> Правила различных спортивных игр.  
10. <http://sportrules.boom.ru/> Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр.

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Бревно гимнастическое высокое
4. Козел гимнастический
5. Перекладина гимнастическая
6. Мост гимнастический подкидной
7. Канат для лазания с механизмом крепления
8. Скамейка гимнастическая жесткая
9. Коврики гимнастические
10. Станок хореографический
11. Маты гимнастические
12. Скакалки
13. Обруч гимнастический
14. Эстафетная палочка
15. Мишень для метания
16. Теннисные мячи
17. Рулетка
18. Секундомер
19. Барьеры легкоатлетические
20. Конусы
21. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
22. Мячи баскетбольные
23. Стойки волейбольные
24. Сетка волейбольная
25. Мячи волейбольные
26. Ворота для мини футбола
27. Сетка для ворот мини-футбола
28. Плавательный бассейн 3м\*25м
29. Плавательные доски
30. Нарукавники
31. Мячи пляжные
32. Лыжи
33. Лыжные палки
34. Лыжные ботинки
35. Аптечка

**Планируемые результаты**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научиться**

* 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 здоровьем и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* Понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
* Раскрывать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

*Выпускник получит 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;
* Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Выпускник научиться:**

* 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, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *Ввести 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 ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа*.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Выпускник научиться:**

* Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и координаций движений);
* Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снаряда из числа хорошо освоенных упражнений;
* Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
* Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
* Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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.*