Петропавловский муниципальный район

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Петропавловская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДЕНО:

приказ № 58

от 30.08.2014 года

Директор школы:

/\_\_\_\_\_\_\_/ Коржов Е.И.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Ступень обучения (класс)- основное общее образование (7 класс)

Количество часов: 105ч.

Составитель: Иващенко В.В.

Программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре федерального государственного

образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17 октября 2010 г.)

Петропавловка 2014г.

Содержание.

Пояснительная записка……………………………………………………………...

1. Содержание учебного предмета

1.1. Распределение учебного времени на различные виды программного материала……………………………………………………………

1.2. Содержание программного материала

Формы организации образовательного

процесса..………………………………………………………………….

3. Тематическое планирование

4. Результаты освоения учебного предмета………………………………………

5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса………..

Список литературы…………………………………………………………………

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию - М.: Просвещение, 2010; учебного издания из серии «Стандарты второго поколения»: Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 класс.

Формирование личности, готовой активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель** учебного предмета физическая культура - ***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, достигается посредством решения следующих **задач**:

* 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 приемами 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 занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

реализацию ***принципа вариативности***, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями.

соблюдение дидактических правил ***от известного к неизвестному и от простого к сложному***, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

расширение ***межпредметных связей***, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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 мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программный материал состоит из трех основных учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы (двигательной) физкультурной деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека.

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

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел способствует освоению обучающимися жизненно важными навыками и умений, двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры», «Прикладно-ориентированная подготовка».

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

**Основная медицинская группа.**

В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе используются обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; а также дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

**Подготовительная медицинская группа.**

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе используются те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

**1. Содержание учебного предмета.**

**1.1. Распределение учебного времени на различные виды программного материала.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Всего часов |
| **Базовая часть** | | **70** |
| 1. | **Знания о физической культуре** | в процессе занятий |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | в процессе занятий |
| 3. | **Физическое совершенствование:** | **70** |
| 3.1. | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | в процессе занятий |
| 3.2. | ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:*** | 70 |
| 3.2.1. | гимнастика с основами акробатики | 17 |
| 3.2.2. | легкая атлетика | 28 |
| 3.2.3. | лыжная подготовка | 16 |
| 3.2.4. | Спортивные игры (Подвижные игры с элементами спортивных игр) | 9 |
|  | баскетбол |  |
|  | волейбол |  |
|  | футбол |  |
| 3.2.5. | **Прикладно-ориентированная подготовка** | 3 |
| 3.2.6. | Упражнения общеразвивающей направленности | в процессе занятий |
| **Вариативная часть.** | | **35** |
| 1. | Спортивные игры  **(Подвижные игры с элементами спорта)** | 35 часов |
|  | – волейбол |  |
|  | – баскетбол |  |
|  | – футбол (мини-футбол) |  |
|  | – бадминтон |  |
|  | – настольный теннис |  |
|  | – национальные виды спорта народов России: лапта, городки |  |
|  | **ИТОГО:** | **105** |

**1.2. Содержание программного материала**

**Раздел 1. Знания о физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** |
| Повторение ранее изученного материала.  **История физической культуры.**  Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  **Физическая культура человека**. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. | |

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** |
| Повторение ранее изученного материала.  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.  Составление комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен) из разученных упражнений. Игры и развлечения.  **Оценка эффективности занятий физической культурой**. Самонаблюдение и самоконтроль. | |

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

**3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** |
| Повторение ранее изученного материала.  Дыхательные упражнения.  Гимнастика для глаз.  Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | |

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

***Гимнастика с основами акробатики***

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** |
| Повторение ранее изученного материала.  *Организующие команды и приемы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной. | |
| *Акробатические упражнения и комбинации*: кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. | Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения.  Рекомендовано:  Комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости |
| *Ритмическая гимнастика (девочки):*  стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, с осторожностью с ДС.  Рекомендовано выполнение упражнений под музыку среднего темпа, без учащения дыхания |
| *Гимнастические упражнения прикладного характера*: *опорный прыжок* через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. | Противопоказано |
| *Упражнения на низкой перекладин*е: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. |
| *Прыжки со скакалкой* с изменяющимся темпом ее вращения. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения.  Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе |

**Легкая атлетика**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** |
| Повторение ранее изученного материала. | |
| *Бег*: низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование; на средние и короткие дистанции. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз.  Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. |
| *Прыжки*: в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание». | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.  Рекомендации: Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз.  Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. |
| *Метание малого мяча*: на дальность и на точность (в вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы. | Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз.  Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося |

**Лыжная подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** |
| Повторение ранее изученного материала. | |
| *Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; двухшажный ход; чередование изученных шагов и ходов во время передвижения по дистанции.  *Повороты:* в движении; упором.  *Спуски:* в низкой стойке.  *Подъемы:* елочкой.  *Торможение:* плугом. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, только на технику исполнения упражнения.  Нагрузка (длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося |

**Спортивные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** |
| Повторение ранее изученного материала. | |
| *Баскетбол*: ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в корзину; правила игры; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. |
| *Волейбол*: подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; прием мяча; прямой нападающий удар (с собственного подбрасывания, подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега); тактические действия; правила игры; игра «Пионербол» с элементами волейбола. | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. |
| *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы (внешней стороной стопы); удары по мячу различными способами; остановки мяча различными способами; эстафеты с ведением мяча; с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). | Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы.  Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными усложнениями, только на технику исполнения упражнения. |

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная группа** | **Подготовительная группа** |
| Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; лазание и перелазание с грузом и без; прыжки через препятствие. | Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА.  Рекомендовано выполнять передвижения в спокойном темпе (шагом), с незначительными усложнениями.  Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося. |

**Общеразвивающие физические упражнения** **на развитие основных физических качеств**.

***На материале гимнастики с основами акробатики:***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением *широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны* вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

***На материале легкой атлетики:***

*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

*Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с нее; спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее.

***На материале лыжных гонок:***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Формы организации образовательного процесса** в МКОУ Петропавловской СОШ характеризуются разнообразными уроками физической культуры, многообразными физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня, спортивными соревнованиями и праздниками, занятиями в спортивных секциях и кружках и самостоятельными занятиями физическими упражнениями (домашнее задание).

Для более качественного освоения предметного содержания программы уроки физической культуры в МКОУ Петропавловской СОШ подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащимся даются необходимые знания, ученики знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При освоении знаний и способов деятельности в МКОУ Петропавловская СОШ используется учебная и учебно-методическая литература по физической культуре (особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений), различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-познавательной направленностью* характеризуются следующими особенностями:

- небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5-6 мин), в которую включены как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована;

- необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента в него включается обязательная разминка, которая по своему характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами двигательного компонента;

- зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части (5-7 мин).

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, касающиеся предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения включаются упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительностью 8-10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. При разработке содержания подготовительной части урока огромное внимание уделяется обеспечению постепенного повышения нагрузки на организм школьников, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений; при проведении разминки контролируется функциональное состояние школьников. Контроль осуществляется как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, выборочно замеряется частота сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 20 мин) решаются базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям используются подводящие упражнения, с опорой на имеющийся у ребенка двигательный опыт. Для избегания травматизма при развитии физических качеств не используются плохо освоенные школьниками упражнения или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, контролируется функциональное состояние школьников.

В заключительной части урока (продолжительностью до 5 мин) даются специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся как целевые уроки и планируются с учетом принципов спортивной тренировки:

- соблюдение соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

- постепенная динамика повышения объема и интенсивности нагрузки;

- ориентация на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников формируются представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках учащиеся обучаются способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты - силы - выносливости;

- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть - достаточная, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, освоенного ими не только на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебной и учебно-методической литературе по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление педагогического процесса, направленного на формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, устойчивого интереса к укреплению собственного здоровья.

**3. Тематическое планирование**

Тематическое планирование составлено на основе примерной программы «Физическая культура 5-9 класс» с учетом содержания программного материала данной рабочей программы.

В данном разделе излагаются темы из содержания учебного курса и приводятся характеристики деятельности учащихся

В соответствии с Примерной программой по физической культуре ФГОС и внесёнными изменениями в базисный учебный план, в 6 классе основной школы на предметную область «Физическая культура» предусматривается 105 ч. Из них 70 ч. выделяется на **базовую часть**, **и 35 на вариативную,** которая определяется образовательным учреждением исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы.

**Тематическое планирование.**

**7 класс - 105 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы | | Содержание  программного материала | | | | Характеристика деятельности учащихся |
| **Базовая часть (70 ч.)** | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (в процессе занятий).** | | | | | | |
| Физическая культура | | Физическая культура и спорт.  Виды спорта.  Спортивные игры.  Правила предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | | | | Понимать, раскрывать и различать понятия «физическая культура» и «спорт».  Знать виды спорта, уметь выделять и характеризовать спортивные игры.  Знать правила техники безопасности и уметь определять ситуации, требующие их применения.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |
| Из истории физической культуры | | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | | | | Понимать и пересказывать тексты из истории физической культуры.  Уметь пользоваться учебной и художественной литературой. |
| Физические упражнения | | Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Упражнения на расслабление. Графическая запись физических упражнений | | | | Выделять признаки физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения, с использованием дополнительных отягощений на мышечные группы). Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.  Уметь подбирать упражнения на расслабление.  Выполнять графическую запись физических упражнений. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе занятий).** | | | | | | |
| Самостоятельные занятия | | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).  Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.  Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | | | Составлять индивидуальный режим дня и его выполнять. Соблюдать правила закаливания при самостоятельных занятиях закаливанием.  Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Понимать необходимость проведения оздоровительных мероприятий в режиме дня. | |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | | | Измерять длину и массу тела, показатели физического развития и физической подготовки.  Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.  Определять и анализировать динамику собственного развития. | |
| Самостоятельные игры и развлечения | | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Соблюдение правил в игре.  Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. | | | Организовывать проведение подвижных игр и элементарных соревнований.  Соблюдать правила в игре. Оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях | |
| **Физическое совершенствование (70ч.)** | | | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий).** | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений.  Гимнастика для глаз. | | | | Составлять комплексы упражнений и выполнять их. Определять назначение каждой группы упражнений.  Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.  Выполнять гимнастику для глаз для снятия напряжения и профилактики утомления глаз. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность (70ч.)** | | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (17 ч.)** | | | | | | |
| Строевые упражнения | | Повторение ранее изученного материала. | | | | Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. Называть способы построения и различать их между собой. |
| Акробатические упражнения | | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | | | | Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину при выполнении учебных заданий по акробатике.  Характеризовать акробатические упражнения, как упражнения способствующие развитию координационных способностей. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. |
| Гимнастические упражнения прикладного характера Опорный прыжок | | Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. | | | | Координировать движения. Демонстрировать технику правильного выполнения упражнений.  Проявлять качества силы, ловкости и быстроты выполнении упражнений.  Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений (страховку и самостраховку). |
| Упражнения в равновесии. | | Ходьба по бревну на носках.  Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Передвижения и повороты на гимнастическом бревне | | | | Характеризовать упражнения в равновесии как способствующие развитию координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности. |
| Висы | | Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».  Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.  На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. | | | | Характеризовать висы, как упражнения способствующие развитию силовых способностей.  Применять правила техники безопасности при выполнении висов (страховку и самостраховку). |
| Лазание | | Лазание по канату.  Перелазание через препятствие.  Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. | | | | Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности |
| **Легкая атлетика (28 ч.)** | | | | | | |
| Ходьба и бег | | Повторение ранее изученного материала.  *Бег*: низкий старт с последующим стартовым ускорением, финиширование. | | | | Освоить технику выполнения низкого старта.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении беговых упражнений.  Демонстрировать скоростно-силовые и скоростные способности.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Проявлять дисциплинированность во время выполнения легкоатлетических упражнений |
| Прыжки | | Повторение ранее изученного материала.  Прыжок в длину с разбега.  Прыжок в длину с места.  Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | | | | Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения.  Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества при выполнении прыжковых упражнений. |
| Метание мяча | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.  Метание на дальность и на точность из-за головы. | | | | Описывать технику метания.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. |
| **Лыжная подготовка (16ч.)** | | | | | | |
| Передвижения на лыжах  Повороты  Спуски  Подъемы  Торможение | | Повторение ранее изученного материала.  *Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; двухшажный ход; чередование изученных шагов и ходов во время передвижения по дистанции.  *Повороты:* в движении; упором.  *Спуски:* в низкой стойке.  *Подъемы:* елочкой.  *Торможение:* плугом. | | Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Демонстрировать технику выполнения передвижений, поворотов, спусков, подъемов, торможения.  Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.  Выявлять ошибки при выполнении упражнений лыжной подготовки, передвижений, поворотов, спусков, подъемов, торможения | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 ч.)** | | | | | | |
| На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: | | Задания на координацию движений - «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). | | Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать в парах и группах в условиях игровой деятельности.  Координировать движения в технических действиях в подвижных и спортивных играх.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Выявлять ошибки при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.  Соблюдать дисциплинированность в условиях учебной и игровой деятельности.  Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. | | |
| На материале раздела «Легкая атлетика»: | | «Точно в мишень»; «Подвижная цель». | |
| На материале раздела «Лыжная подготовка»: | | «Кто дольше прокатится»; «Куда укатишься на лыжах за два шага». | |
| На материале раздела «Спортивные игры» | | *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). | | Освоить двигательные действия футболиста.  Освоить ведение футбольного мяча с обводкой предметов. Освоить правила игры в футбол.  Развивать физические качества.  Играть в футбол по упрощенным правилам.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на занятиях в зале и на футбольной площадке.  Организовывать и проводить соревнования по футболу среди одноклассников. | | |
| *Баскетбол*: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей», игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). | | Освоить двигательные действия баскетболиста.  Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча.  Развивать физические качества.  Играть в баскетбол по упрощенным правилам.  Проявлять быстроту и ловкость.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на занятиях баскетболом. | | |
| *Волейбол*: подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча с собственного подбрасывания на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком; подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», игра «Пионербол». | | Освоить двигательные действия волейболиста.  Освоить упражнения с волейбольными мячами.  Играть в «Пионербол» по упрощенным правилам волейбола с включением технических элементов.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на занятиях волейболом. | | |
| **Прикладно – ориентированная подготовка – 3 часа**  Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; лазание и перелазание с грузом и без; прыжки через препятствие. Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, турпоходах, турслетах. | | | | | | |
| **Упражнения общеразвивающей направленности – в процессе занятий.**  Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, на материале легкой атлетик, на материале лыжных гонок. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала. Развитие гибкости, координации. Формирование осанки. Развитие силовых способностей, быстроты, выносливости. | | | | | | |
| **ОФП в тренажерном зале – в процессе занятий.**  **Вариативная часть (35 ч.)** | | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами спорта (35 ч.)** | | | | | | |
| Подвижные игры с элементами спорта | Подвижные игры на основе баскетбола;  - подвижные игры на основе мини-футбола;  - подвижные игры на основе бадминтона;  - подвижные игры на основе настольного тенниса;  - подвижные игры и национальные виды спорта народов России – городки и лапта;  - подвижные игры на основе волейбола;  -подвижные игры на основе лыжной подготовки; игры на свежем воздухе зимой; свободное катание на коньках. | | Участвовать в подвижных играх.  Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.  Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.  Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности  Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность  Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол.  Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.  Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол  Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.  Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения.  Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. | | | |

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы:** | **В том числе на:** | | **Количество часов:** | **Содержание:** | **Универсальные учебные действия.** | | | | **Результаты деятельности.** | | |
|
| Подтемы | развитие функциональных способностей | личностные | регулятивные | коммуникативные | познавательные | личностные | метапредметные | предметные |
| 1 | Раздел: «Знания о физической культуре» | Физическая культура и спорт. Техника безопасности на уроках физической культуры  Из истории физической культуры  Физические упражнения на расслабление. Графическая запись физических 4упражнений.  ОРУ на уроках физической культуры | Физические упражнения | В процессе занятий | Физическая культура и спорт.  Виды спорта.  Спортивные игры.  Правила предупреждения травматизма вовремя занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Потребность в самовыражении и самореализации. Устойчивый познавательный интерес. Эмпатия. | Целеполагание, включая постановку целей, преобразование практической задачи в познавательную. Умение самостоятельно анализировать условия достижения цели, адекватно оценивать правильность выполнения действия.  Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности. | Уметь применять основы коммуникативной рефлексии, работать в группе, эффективно сотрудничать. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. Уметь устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Проявлять уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого. | Самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения. Самостоятельно работать, рационально организовывая свой труд в классе и дома. Контролировать и оценивать результаты своей деятельности. | Ученик научится ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Применение базовых знаний о физической культуре для организации здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Ученик научится раскрывать на примерах (из истории или личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие. Ученик научится организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Ученик получит возможность научиться выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельность  Ученик научится характеризовать явления, давать их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы. | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры. Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.  Ученик научится ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. |
| 2 | Раздел: «Способы физкультурной деятельности». | Составление режима дня.  Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.    Проведение игр в футбол и баскетбол. | Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | В процессе занятий | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Соблюдение правил в игре.  Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. | Потребность в самовыражении и самореализации. Устойчивый познавательный интерес. Эмпатия. | Целеполагание, включая постановку целей, преобразование практической задачи в познавательную. Умение самостоятельно анализировать условия достижения цели, адекватно оценивать правильность выполнения действия. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности. | Уметь применять основы коммуникативной рефлексии, работать в группе, эффективно сотрудничать. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. Уметь устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Проявлять уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого. | Самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения. Самостоятельно работать, рационально организовывая свой труд в классе и дома. Контролировать и оценивать результаты своей деятельности. | Ученик научится отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки в соответствии с изученными правилами; измерять показатели физического развития и физической подготовленности; вести систематические наблюдения за их динамикой.  Овладение навыками проведения спортивных игр со сверстниками, взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения игровых упражнений, соблюдая правила безопасности. Ученик научится самостоятельно целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками. | Применение базовых знаний по составлению режима дня для правильного распределения времени для подготовки д/з и внеучебной нагрузки Умение самостоятельно организовывать свое внеучебное время.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Ученик получит возможность научиться выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.  Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня. Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств. Ученик научится организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. |
| 3 | **Раздел «Физическое совершенствование»- 70 часов.**  Тема: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» - в процессе занятий | Основные комплексы Физкультурно – оздоровительной деятельности.  Комплексы упражнений для утренней зарядки. | Физкультурно – оздоровительные упражнения. | В процессе занятий | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений.  Гимнастика для глаз. | Потребность в самовыражении и самореализации. Устойчивый познавательный интерес. Эмпатия | Целеполагание, включая постановку целей, преобразование практической задачи в познавательную. Умение самостоятельно анализировать условия достижения цели, адекватно оценивать правильность выполнения действия. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности. | Уметь применять основы коммуникативной рефлексии, работать в группе, эффективно сотрудничать. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. Уметь устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. | Самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения. Самостоятельно работать, рационально организовывая свой труд в классе и дома. Контролировать и оценивать результаты своей деятельности. | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Учение научится выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Применение знаний по составлению комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, умение корректировать свою осанку на уроках, делать гимнастику для глаз, выбирая индивидуальный режим релаксации. Формирование умения понимать причины успеха/неуспех учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Ученик научится характеризовать явления, давать их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий. | Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении упражнений, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы. Быстроты, выносливости, координации, гибкости).  Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований |
| 4 | **Раздел: «Физическое совершенствование» - 70 часов.**  Тема:  «Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» - 70 часов. | Легкая атлетика.  Ходьба и бег.  Прыжки.  Метание мяча.  Броски. | Легкоатлетические упражнения и комбинации | 28ч. | Овладение техникой выполнения акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Составление акробатических комбинаций из числа разученных упражнений. | Потребность в самовыражении и самореализации. Устойчивый познавательный интерес. Эмпатия. | Целеполагание, включая постановку целей, преобразование практической задачи в познавательную. Умение самостоятельно анализировать условия достижения цели, адекватно оценивать правильность выполнения действия. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности. | Уметь применять основы коммуникативной рефлексии, работать в группе, эффективно сотрудничать. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. Уметь устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Проявлять уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого. | Самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения. Самостоятельно работать, рационально организовывая свой труд в классе и дома. Контролировать и оценивать результаты своей деятельности. | Владение навыками выполнения беговых упражнений, взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдая правила безопасности. Ученик научится выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; оценивать величину нагрузки по частоте пульса. Ученик получит возможность научиться сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Применение беговых упражнений для развития физических качеств, выбирая индивидуальный режим физической нагрузки и контролируя ее по частоте сердечных сокращений. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих  Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность. Рассудительность.  Оценка красоты телодвижения и осанки, сравнение их с эталонными образцами  Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. | Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства.  Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.  Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки. Ученик научится выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); |
| 5 |  | Гимнастика с основами акробатики  Акробатические упражнения.  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Опорный прыжок  Упражнения в равновесии.  Висы.  Лазание | Гимнастические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и их комбинации. | 17ч | Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.  Опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. | Потребность в самовыражении и самореализации. Устойчивый познавательный интерес. Эмпатия. | Целеполагание, включая постановку целей, преобразование практической задачи в познавательную. Умение самостоятельно анализировать условия достижения цели, адекватно оценивать правильность выполнения действия. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности. | Уметь применять основы коммуникативной рефлексии, работать в группе, эффективно сотрудничать. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. Уметь устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Проявлять уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого. | Самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения. Самостоятельно работать, рационально организовывая свой труд в классе и дома. Контролировать и оценивать результаты своей деятельности | Владение навыками выполнения гимнастических и акробатических упражнений, взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдая правила безопасности. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность. Рассудительность.  Оценка красоты телодвижения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.  Применение гимнастических и акробатических упражнений для развития физических качеств, выбирая индивидуальный режим физической нагрузки ,контролируя ее по частоте сердечных сокращений. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.  Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. Ученик научится характеризовать явления, давать их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, знание характеристики и признаков технического исполнения.  Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.  Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. |
| 6 |  | Лыжная  подготовка  Передвижения на лыжах.  Повороты.  Спуски.  Подъемы.  Торможение. | Упражнения на лыжах и комбинации. | 16 ч | *Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; двухшажный ход; чередование изученных шагов и ходов во время передвижения по дистанции.  *Повороты* в движении; упором.  *Спуски:* в низкой стойке.  *Подъемы:* елочкой.  *Торможение:* плугом. | Потребность в самовыражении и самореализации. Устойчивый познавательный интерес. Эмпатия. | Целеполагание, включая постановку целей, преобразование практической задачи в познавательную. Умение самостоятельно анализировать условия достижения цели, адекватно оценивать правильность выполнения действия. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности. | Уметь применять основы коммуникативной рефлексии, работать в группе, эффективно сотрудничать. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. Уметь устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Проявлять уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого. | Самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения. Самостоятельно работать, рационально организовывая свой труд в классе и дома. Контролировать и оценивать результаты своей деятельности. | Владение навыками передвижения на лыжах, взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдая правила безопасности.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Проявление | Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Ученик получит возможность научиться передвигаться на лыжах различными способами;  Применению упражнений на лыжах и их комбинаций, а также беговых упражнений для развития физических качеств, выбирая индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по частоте сердечных сокращений. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.  Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. |
| 7 |  | Спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | Игровые и спортивно – оздоровительные упражнения. | 9 ч | Задания на координацию движений - «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). «Точно в мишень»; «Подвижная цель». *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). *Баскетбол*: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей», игра в баскетбол по упрощенным правилам «Мини-баскетбол» *Волейбол*: подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча с собственного подбрасывания на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком; подвижные игры «Не давай мяча водящему»«Круговая лапта», игра «Пионербол». | Потребность в самовыражении и самореализации. Устойчивый познавательный интерес. Эмпатия. | Целеполагание, включая постановку целей, преобразование практической задачи в познавательную. Умение самостоятельно анализировать условия достижения цели, адекватно оценивать правильность выполнения действия. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности. | Уметь применять основы коммуникативной рефлексии, работать в группе, эффективно сотрудничать. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. Уметь устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Проявлять уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого. | Самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения. Самостоятельно работать, рационально организовывая свой труд в классе и дома. Контролировать и оценивать результаты своей деятельности | Ученик получит возможность научиться играть в волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, лапту, городки по упрощенным правилам.  Овладение навыками спортивных игр, взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игры, соблюдая правила безопасности.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Применение спортивных игровых упражнений для развития физических качеств, выбирая индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по частоте сердечных сокращений.  Технически правильное выполнение двигательных действий и з базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности  Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность. Рассудительность.  Оценка красоты телодвижения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Ученик научится характеризовать явления, давать их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, их исправление. Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. |
| 8 |  | Прикладно - ориентированная подготовка | Спортивно – ориентированные упражнения. | 3ч | Передвижения различными способами по пересеченной местности, пологому склону; спрыгивания и запрыгивания; лазание и перелазание с грузом и без; прыжки через препятствие. | Потребность в самовыражении и самореализации. Устойчивый познавательный интерес. Эмпатия. | Целеполагание, включая постановку целей, преобразование практической задачи в познавательную. Умение самостоятельно анализировать условия достижения цели, адекватно оценивать правильность выполнения действия. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности. | Уметь применять основы коммуникативной рефлексии, работать в группе, эффективно сотрудничать. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. Уметь устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. | Самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения. Самостоятельно работать, рационально организовывая свой труд в классе и дома. Контролировать и оценивать результаты своей деятельности. | Владение навыками выполнения спортивно – ориентированных упражнений, взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдая правила безопасности. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Оказание бескорыстной помощи сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. | Применение спортивно - ориентированных упражнений для развития физических качеств, выбирая индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по частоте сердечных сокращений. Ученик научится характеризовать явления, давать их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности. Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. Нахождение отличительных особенностей при выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков, элементов.  Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. |
| 9 |  | Общеразвивающие физические упражнения. Занятия в тренажерном зале. | Акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения и комбинации | В течение года - В процессе занятий. | Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, на материале легкой атлетик, на материале лыжных гонок. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала. | Потребность в самовыражении и самореализации. Устойчивый познавательный интерес. Эмпатия. | Целеполагание, включая постановку целей, преобразование практической задачи в познавательную. Умение самостоятельно анализировать условия достижения цели, адекватно оценивать правильность выполнения действия. | Уметь применять основы коммуникативной рефлексии, работать в группе, эффективно сотрудничать. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. | Самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения. Самостоятельно работать, рационально организовывая свой труд в классе и дома. | Владение навыками выполнения акробатических, легкоатлетических, упражнений и комбинаций, взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдая правила безопасности. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.  Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Применение общеразвивающих упражнений для развития физических качеств, выбирая индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по частоте сердечных сокращений.  Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность. Рассудительность. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. |
| 10 | **Вариативная часть.**  Раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» | «Подвижные игры с элементами спорта на основе волейбола, баскетбола, футбола, тенниса, бадминтона, лапты, городков | «Подвижные игры с элементами спорта | 35ч | Подвижные игры на основе баскетбола  - подвижные игры на основе мини-футбола;  - подвижные игры на основе бадминтона;  - подвижные игры на основе настольного тенниса;  - подвижные игры и национальные виды спорта народов России; - подвижные игры на основе волейбола и лапты; | Потребность в самовыражении и самореализации. Устойчивый познавательный интерес. Эмпатия. | Целеполагание, включая постановку целей, преобразование практической задачи в познавательную. Умение самостоятельно анализировать условия достижения цели, адекватно оценивать правильность выполнения действия. | Уметь применять основы коммуникативной рефлексии, работать в группе, эффективно сотрудничатьОсуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь. Уметь устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать | Самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения. Самостоятельно работать, рационально организовывая свой труд в классе и дома. Контролировать и оценивать результаты своей деятел-ти. | Владение навыками выполнения подвижных игр с элементами спорта, взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения игровых упражнений, соблюдая правила безопасности. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Применение подвижных игр с элементами спорта для развития физических качеств, выбирая индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по частоте сердечных сокращений.  Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность. Рассудительность. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. |

**5. Результаты освоения учебного предмета.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Результаты освоения программного материала оцениваются как метапредметные, предметные и личностные.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты:**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижений составлены с учетом возможностей учащихся основной группы по физкультуре (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– 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 условиях.

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

1. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
2. выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
3. выполнять организующие строевые команды и приемы;
4. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
5. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
6. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
7. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* передвигаться на лыжах различными способами.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11–15 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6.,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег  3х10 м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 5 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д), кол-во раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
| 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |

**Зачетные требования для учащихся 6-х классов.**

**Тестирование двигательной подготовленности**

**учащихся 6-х классов на начало учебного года**

**(только для учащихся основной медицинской группы).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 метров (с) | 5,6 | 6,0 | 6.3 | 5,7 | 6,2 | 6,4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 150 | 140 | 160 | 140 | 125 |
| Подтягивание (раз) | 5 | 3 | 2 | 14 | 10 | 7 |
| 6-тиминутный бег (м) | 1100 | 950 | 850 | 1000 | 850 | 750 |

**Тестирование двигательной подготовленности**

**учащихся 6-х классов на конец учебного года**

**(только для учащихся основной медицинской группы).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 30 метров (сек.) | 5,5 | 5,9 | 6,2 | 5,6 | 6,1 | 6,3 |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 155 | 145 | 165 | 150 | 140 |
| Подтягивание (раз) | 6 | 4 | 3 | 16 | 12 | 8 |
| 6-тиминутный бег (м) | 1150 | 1000 | 900 | 1050 | 900 | 850 |
| Бег 60 метров (сек) | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту (см) | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Метание мяча на дальность (м) | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Бег 2000 м без учета времени (м) | 2000 | 1900 | 1800 | 2000 | 1800 | 1700 |
| Бег на выносливость (мин.) | 13 | 11 | 9 | 11 | 9 | 8 |

**Зачетные требования по технике легкоатлетических упражнений.**

1. Техника высокого старта (выполнение команд), финиширование на 60 метров.

2. СБУ легкоатлета.

3. Техника прыжка в длину с разбега.

4. Техника метания мяча с места и с 3 шагов разбега.

5. Бег на выносливость:

М: «5» – 13 мин.; «4» – 11 мин.; «3» – 9 мин.

Д: «5» – 11 мин.; «4» – 9 мин.; «3» – 8 мин.

**Зачетные требования по волейболу.**

1. Передача 2-мя руками сверху после набрасывания партнером.

2. Прием мяча снизу 2-мя руками после набрасывания партнером.

3. Нижняя прямая подача у стены с расстояния 3–4 метров.

4. Передача мяча 2-мя руками сверху и прием мяча снизу над собой:

М: «5» – 9 р.;«4» – 7 р.; «3» – 5 р.

Д: «5» – 7 р.; «4» – 5 р.; «3» – 3 р.

5. Передача мяча 2-мя руками сверху у стены:

М: «5» – 6 р.; «4» – 5 р.; «3» – 4 р.

Д: «5» – 5 р.;«4» – 4 р.; «3» – 3 р.

**Зачетные требования по баскетболу.**

1. Ловля и передача 2-мя руками от груди, стоя на месте.

2. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, бегом.

3. Остановка шагом после ведения мяча.

4. Бросок мяча 2-мя руками от груди с близкого расстояния.

**Зачетные требования по гимнастике.**

1. Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.

2. Равновесие: ходьба на носках, выпады, поворот кругом в выпаде, поворот на 90 градусов, из положения старта пловца, соскок прогнувшись.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **5»** | **«4»** | **«3»** |
| Подтягивание (раз) | 6 | 4 | 3 | 16 | 12 | 8 |
| Гибкость (см) | 9 | 7 | 4 | 14 | 10 | 6 |
| Поднимание туловища (раз) | 38 | 32 | 26 | 28 | 24 | 18 |

**Зачетные требования по лыжной подготовке.**

1. Техника выполнения попеременного двухшажного хода (отталкивание палками).

2. Сочетание скользящего шага с отталкиванием палками.

3. Поворот переступанием на месте.

4. Прохождение дистанции без учета времени:

«5» – 2–2,5 км; «4» – 1,8–2 км; «3» – 1,6–1,8 км.

**6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Для полной реализации содержания настоящей программы руководство школы постоянно укрепляет материально-техническую и учебно-спортивную базу, создает внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки.

Физкультурное оборудование соответствует педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования соблюдается: обеспечена прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отполированы. Металлические снаряды с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наличие договора о сотрудничестве с ДЮСШ об использовании дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

**Оборудование для уроков физической культуры МКОУ Петропавловской СОШ:**

- гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, мост гимнастический подкидной, канат для лазания (с механизмом крепления), перекладина пристеночная, перекладина низкая, маты гимнастические, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, бревно гимнастическое, скакалки, обручи, мячи малые (теннисные), коврики гимнастические, акробатическая дорожка, средства ТСО (магнитофон);

- легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, гантели, рулетка измерительная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, сектор для прыжков в длину с разбега, лопата, грабли, флажки разметочные на опоре, легкоатлетическая дорожка;

- подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, стойки, щиты с корзинами баскетбольные, сетки баскетбольные, компрессор для накачивания мячей;

- лыжи, лыжная трасса;

- полоса препятствий.

Программно-методическое обеспечение:

- стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы;

- методические издания по физической культуре для учителей;

**Тренажерный зал** – 1: Тренажер – 15 шт. Штанга – 1 шт., Гиря 16 кг – 1 шт., Теннисные столы – 2 шт., Теннисные сетки – 2 шт., Теннисные ракетки – 20 шт.,

**Спортивный зал –** 1: Комплект обручей – 15 шт., Набор для настольного тенниса – 2 шт.,

Мячи баскетбольные – 30 шт., Мячи волейбольные – 30 шт., Мячи футбольные – 30 шт.,

Сетка волейбольная – 5 шт., Сетка для баскетбольного кольца – 5 шт., Гимнастическая скамейка – 5 шт., Шведская стенка – 2 шт., Мостик гимнастический жесткий – 2 шт.,

Клюшка хоккейная – 30 шт., Лыжи пластиковые – 40 шт., Брусья – 1 шт., «Бревно» - 1 шт.,

Перекладина – 1 шт., Канат – 1 шт., Мат – 10 шт., «Гимнастический конь» - 1 шт.,

**Хоккейная коробк**а – 1 шт.,

**Многофункциональная спортивная площадка** – 1 шт.,

**Открытая спортивная площадка** – 1 шт.

**Список литературы:**

<http://festival.1september.ru/articles/211037/>

<http://standart.edu.ru/>

Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», - М.: Просвещение, 2010;

Учебное издание из серии «Стандарты второго поколения»: Примерные программы начального общего образования - в 2 частях, часть 2;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

|  |
| --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО учителей кафедры здорового образа жизни  Руководитель ШМО  Собкалова Н.А./\_\_\_\_ /  «29» августа 2014 года  Протокол №1 |