

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МОБУ СОШ № 30 и на основе Примерной программы по предмету «Физическая культура» для 5 классов и рассчитанной на 105 часов (35 недель).

Для реализации содержания учебного предмета используется учебник «Физическая культура» автор М.Я.Виленский издательство «Просвещение» 2018 .

На изучение предмета физическая культура в 5 классе учебным планом школы на 2022-2023 учебный год выделяется 3 часа в неделю.

Согласно календарному учебному графику по школе на 2022-2023 учебный год в рабочей программе на изучение предмета « Физическая культура» изменяется количество часов за год в 5 а,б,в,г,д классе составляет 102 часа. Прохождение программы в полном объеме осуществляется за счет сокращения часов на повторение изученного материала.

Формы текущего контроля:

- **сдача нормативов** (прием контрольных нормативов, норм ГТО)
- **зачет** (проводится после изучения какой-либо темы)
- **тестирование** (прием тестов, определяющих уровень физической подготовленности учащихся (учащиеся сдают учебные тесты в начале и конце учебного года)).
- **устный опрос** (основы знаний о физической культуре)
- **письменный опрос** (тест)
- доклад
- проектная работа

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	Низ	Сред	Высо	Низ	Сред	Высо	Низ	Сред	Высо	Низ	Сред	Высо	Низ	Сред	Высо
	-	д-	Высо	кий	ний	Высо	кий	ний	Высо	кий	ний	Высо	-	д-	Высо

	кий	ний	- кий			- кий			- кий			кий	кий	ний	- кий
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	Низ-кий	Сред-ний	Высо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Высо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Высо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Высо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Высо-кий
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Контрольные упражнения Мальчики

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнение на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	20	25	30	260	300	320	10,00	9,30	8,50	9,7	9,3	8,5	2	6	10
6	21	29	36	270	320	340	8,10	7,50	7,30	9,3	9,0	8,3	2	6	10
7	28	32	38	290	340	360	8,00	7,30	7,00	9,3	9,0	8,3	2	5	9
8	28	35	40	310	36	38	11,40	10,40	10,00	9,0	8,7	8,0	3	7	11

					0	0										
9	31	40	45	330	38 0	43 0	11,00	10,00	9,20	8,6	8,4	7,7	4	8	12	

Девочки

Класс	Метание мяча (м)			Прыжки с разбега (см)			Бег 1500 м (мин, сек)			Челночный бег 3x10 м (сек)			Упражнения на гибкость из положения сидя (см)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	14	18	20	22 0	26 0	28 0	10,30	9,40	9,00	10, 1	9,7	8,9	4	8	12
6	15	18	23	23 0	28 0	30 0	8,40	8,20	8,00	10, 0	9,6	8,8	5	9	12
7	17	21	26	24 0	30 0	33 0	8,30	8,00	7,30	10, 0	9,5	8,7	6	12	18
8	18	22	27	26 0	31 0	34 0	13,50	12,40	11,00	9,9	9,4	8,6	7	12	18
9	18	23	28	29 0	32 0	37 0	13,00	12,00	10,20	9,7	9,3	8,5	7	12	18

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
9	Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10, 4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,1 0	4,4 0	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,	9,4	10,0	10,5

				0			
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	

	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ								
		Учащиеся			Мальчики			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2			
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0			
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15			
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8			
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20			
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156			
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5						
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9			
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10			
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25			
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58			

клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ								
		Учащиеся			Мальчики			Девочки		
		Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3			
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0			
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60			
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2			
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50			
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145			
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5						
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8			
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9			

7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	

клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	

3 степень – Нормативы ГТО для школьников 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком						
3.	двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре						
4.	лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км				Без учета времени		
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*				Без учета времени		
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*
- *разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;*
- *руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*
- *руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- *использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*
- *составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*
- *классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*
- *самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*
- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

Ученик получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- связь между спортом и военной деятельностью;
- краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- значение физического воспитания для современного человека;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, передвижения на лыжах);
- способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- способы регулирования физической нагрузки;
- способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- основные меры профилактики травматизма;
- приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;

- правила закаливания организма и основные способы массажа;
- способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- выполнять упражнения физкультурминуток;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- выполнять упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;
- оказывать доврачебную помощь при травмах;
- оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;
- оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- организовывать досуг средствами физической культуры;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	10,0	10,6
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	6	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	22
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	15.30	17.20

	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	11.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.50
Координация	Последовательное выполнение кувыркков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Название раздела	Содержание
1	История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР)	Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). <i>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Нормы ГТО.</i>
	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.</i> <i>Выдающиеся спортсмены СССР и России.</i> Олимпийские игры в Москве. <i>Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения</i>
2	Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели	Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. <i>Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.</i> <i>Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий</i>
3	Физическая культура человека. Влияние занятий физической	Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. <i>Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека</i>

	культурой на формирование положительных качеств личности	
4	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Организация досуга средствами культуры</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p><i>Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом</i></p>
5	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</p>	<p>Оценка техники движений.</p> <p><i>Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.</i></p> <p><i>Оценка техники движений способом сравнения.</i></p> <p><i>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</i></p> <p><i>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i></p> <p><i>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i></p> <p>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</p> <p><i>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</i></p> <p><i>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</i></p>
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p><i>Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца. Упражнения для определения общего состояния организма</i></p>
	Самонаблюдение и самоконтроль	<p>Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p><i>Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.</i></p> <p><i>Показатели физической подготовленности учащихся 7 классов</i></p>

6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.</i> Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1.</i> <i>Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций</i>
	Опорные прыжки	<i>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла.</i> <i>Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла</i>
	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)	<i>Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне</i>
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)	<i>Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию</i>
	Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	<i>Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</i>
	Упражнения с прикладной направленностью	<i>Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Упражнения на кольцах. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма. Лазанье по гимнастической стенке</i>
8	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	Лёгкая атлетика. <i>Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики - 2000 м; девочки - 1500 м). Техника эстафетного бега.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега</i>

	Прыжковые упражнения	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»
	Метание малого мяча	Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики - 16 м; девочки - 12 м), стоя на месте. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2-3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики - 12 м; девочки - 10 м), стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу
9	Спортивные игры. Баскетбол	Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии. Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды. Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам
	Волейбол	Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку Игра в волейбол по правилам
10	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладно-	Совершенствование техники лазанья по канату. Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке. Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из вися, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в вися; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки

	<p>ориентированная физическая подготовка</p>	<p>положения туловища, поворот влево на 180°; 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180°; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах.</p> <p>Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.</p> <p>Техника кроссового бега.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.</p> <p>Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».</p> <p>Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий</p>
11	<p>Общезначительная физическая подготовка</p>	<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств.</p> <p>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел, тема урока.	Формы текущего контроля	К
	Легкая атлетика		1
1	Т.Б на занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.	текущий	1
2	Спринтерский бег.	тест	1
3	Метание мяча в цель. Спринтерский бег.	текущий	1
4	Метание мяча на дальность. Спринтерский бег.	текущий	1

5	Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность.	Норматив Бег 60м	1
6	Метание мяча на результат. Прыжки в длину с разбега.	Норматив Метание мяча	1
7	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	текущий	1

8	Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	текущий	
9	Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафетный бег.	Норматив прыжки в длину	
10	Равномерный бег 600 м. Силовая подготовка.	текущий	
11	Равномерный бег 800 м. Силовая подготовка.	Тест Сгибание- разгибание рук в упоре лежа	
12	Равномерный бег 1000 м. Полоса препятствий.	тест	
13	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	текущий	
14	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	текущий	
15	Бег в гору, с горы. Полоса препятствий.	текущий	
	Баскетбол		
16	Т.Б. на уроках баскетбола. Стойка, перемещения.	текущий	
17	Стойка, перемещения, остановки.	текущий	
18	Ведения мяча в разных стойках .	текущий	

19	Передачи и ловля мяча на месте.	текущий	
20	Передачи и ловля мяча в движении.	текущий	
21	Броски мяча в корзину после ведения.	текущий	
22	Броски мяча в корзину после ведения.	текущий	
23	Комбинации из освоенных элементов техники (К)	Зачет опрос	
24	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	
25	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	
26	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	
27	Ведение мяча с изменением направления.(К)	Зачет опрос	
28	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	

29	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	
30	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	
31	Ведение мяча с изменением скорости.(К)	Зачет опрос	
32	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий	

33	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий
34	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий
35	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий
36	Ведение мяча с сопротивлением..(К)	Зачет опрос
37	Броски мяча одной от плеча.	текущий

38	Броски мяча одной от плеча.	текущий
39	Броски мяча одной от плеча.	текущий
40	Броски мяча одной от плеча.	текущий
41	Броски мяча одной от плеча.(К)	Зачет опрос
42	Штрафной бросок.	текущий
43	Штрафной бросок.	текущий
44	Штрафной бросок.(К)	Зачет опрос
45	Нападение быстрым прорывом.	текущий
46	Нападение быстрым прорывом.	текущий

47	Нападение быстрым прорывом.	текущий
48	Нападение быстрым прорывом.	текущий
49	Нападение быстрым прорывом.	текущий
	Гимнастика	
50	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения, висы и упоры.	текущий
51	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий
52	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий
53	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий
54	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий
55	Строевые упражнения, висы и упоры (К)	Норматив подтягивание
56	Акробатика.	Тест Наклон вперед
57	Акробатика.	текущий

58	Акробатика.	текущий
59	Акробатика.	текущий
60	Акробатика.	текущий
61	Акробатика.(К)	Зачет опрос
62	Опорный прыжок.	текущий
63	Опорный прыжок.	текущий
64	Опорный прыжок.	текущий
65	Опорный прыжок.	текущий
66	Опорный прыжок.	текущий

67	Опорный прыжок.(К)	Зачет опрос
	Волейбол	
68	Стойка, перемещения в стойке.	текущий
69	Стойка, перемещения в стойке.	текущий
70-71	Передачи сверху в парах.	текущий
72-73	Передачи сверху в парах.	текущий
74	Передачи сверху в парах. (К)	Зачет опрос
75-76	Прием мяча снизу двумя руками.	текущий
77	Прием мяча снизу двумя руками.(К)	Зачет опрос
78 -79	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий
80	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий
81	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.(К)	Зачет опрос
82-83	Нападающий удар. Блок.	текущий
84-85	Нападающий удар. Блок.	текущий
	Легкая атлетика	
86 -87	Бег по пересеченной местности.	текущий
88 -89	Бег по пересеченной местности	текущий
90 -91	Преодоление препятствий.	текущий
92	Преодоление препятствий.(К)	Зачет опрос
93-94	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Тест Бег 30м
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	текущий
96	Бег 60 м на результат. (К) Эстафетный бег.	Норматив бег 60м
97-98	Прыжки в высоту с разбега.	Тест прыжок с места
99	Прыжки в высоту с разбега.(К)	Норматив прыжки в высоту
100- 101	Метание мяча.	текущий
102	Метание мяча.	текущий