

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, 6 классов и рассчитанной на 105 часов (35 недель).

Для реализации содержания учебного предмета используется учебник «Физическая культура» автор М.Я.Виленский издательство «Просвещение» 2014 .

На изучение предмета физическая культура в 6 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 ба,г классе составляет 102 часа, в бв-100 часов. 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-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	6,3	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	360	380	11,40	10,40	10,00	9,0	8,7	8,0	3	7	11
9	31	40	45	330	380	430	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)			Упражнение 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	15
6	15	18	23	23 0	28 0	30 0	8,40	8,20	8,00	10, 0	9,6	8,8	5	9	16
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	20
9	18	23	28	29 0	32 0	37 0	13,00	12,00	10,20	9,7	9,3	8,5	7	12	20

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

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ								
		Учащиеся			Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«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	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55			
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5			
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				

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся			Мальчики			Девочки

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4x9 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”
7	Челночный бег 4x9 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 4x9 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					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
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 ступень – 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					
6. 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	
8. 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
9. Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
10. Кол-во видов испытаний видов (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 долгую 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 вися, 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 кувырков 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</i> Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Нормы ГТО.
	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	Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

	<p>человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p>	<p><i>Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека</i></p>
4	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами культуры</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры. <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. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</p>	<p>Оценка техники движений. <i>Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях. Оценка техники движений способом сравнения. Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</i> <i>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i> <i>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i> Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. <i>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</i> <i>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</i></p>
	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. <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>
	<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения. <i>Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.</i> <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> <i>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</i> <i>Упражнения для профилактики нарушения осанки</i>
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	<i>Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»</i>

	Метание малого мяча	<p>Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики - 16 м; девочки - 12 м), стоя на месте.</p> <p>Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.</p> <p>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.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу</p>
9	Спортивные игры. Баскетбол	<p>Техника ловли мяча после отскока от пола.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</p> <p>Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</p> <p>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</p> <p>Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</p> <p>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</p> <p>Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</p> <p>Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.</p> <p>Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.</p> <p>Технико-тактические действия игроков атакующей команды.</p> <p>Игра в баскетбол по правилам</p>
	Волейбол	<p>Совершенствование техники нижней боковой подачи.</p> <p>Совершенствование техники приёма и передачи мяча.</p> <p>Техника верхней прямой передачи.</p> <p>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи.</p> <p>Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку</p> <p>Игра в волейбол по правилам</p>
10	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладно-ориентированная физическая подготовка	<p>Совершенствование техники лазанья по канату.</p> <p>Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.</p> <p>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 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</p>

		<p>преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание». 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	Общефизическая подготовка	<p>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел, тема урока.	Формы текущего контроля	Кол-во часов
	Легкая атлетика		15
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	1
9	Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафетный бег.	Норматив прыжки в длину	1
10	Равномерный бег 600 м. Силовая подготовка.	текущий	1
11	Равномерный бег 800 м. Силовая подготовка.	Тест Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	1
12	Равномерный бег 1000 м. Полоса препятствий.	тест	1
13	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	текущий	1
14	Кроссовая подготовка. Полоса препятствий.	текущий	1
15	Бег в гору, с горы. Полоса препятствий.	текущий	1
			34

	Баскетбол		
16	Т.Б. на уроках баскетбола. Стойка, перемещения.	текущий	1
17	Стойка, перемещения, остановки.	текущий	1
18	Ведения мяча в разных стойках .	текущий	1

19	Передачи и ловля мяча на месте.	текущий	1
20	Передачи и ловля мяча в движении.	текущий	1
21	Броски мяча в корзину после ведения.	текущий	1
22	Броски мяча в корзину после ведения.	текущий	1
23	Комбинации из освоенных элементов техники (К)	Зачет опрос	1
24	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
25	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
26	Ведение мяча с изменением направления.	текущий	1
27	Ведение мяча с изменением направления.(К)	Зачет опрос	1
28	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1

29	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
30	Ведение мяча с изменением скорости.	текущий	1
31	Ведение мяча с изменением скорости.(К)	Зачет опрос	1
32	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий	1
33	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий	1
34	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий	1
35	Ведение мяча с сопротивлением..	текущий	1
36	Ведение мяча с сопротивлением..(К)	Зачет опрос	1
37	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1

38	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
39	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
40	Броски мяча одной от плеча.	текущий	1
41	Броски мяча одной от плеча.(К)	Зачет опрос	1
42	Штрафной бросок.	текущий	1
43	Штрафной бросок.	текущий	1
44	Штрафной бросок.(К)	Зачет опрос	1
45	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
46	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1

47	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
48	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1

49	Нападение быстрым прорывом.	текущий	1
	Гимнастика		18
50	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения, висы и упоры.	текущий	1
51	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
52	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
53	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
54	Строевые упражнения, висы и упоры	текущий	1
55	Строевые упражнения, висы и упоры (К)	Норматив подтягивание	1
56	Акробатика.	Тест Наклон вперед	1
57	Акробатика.	текущий	1

58	Акробатика.	текущий	1
59	Акробатика.	текущий	
60	Акробатика.	текущий	1
61	Акробатика.(К)	Зачет опрос	1
62	Опорный прыжок.	текущий	1
63	Опорный прыжок.	текущий	1
64	Опорный прыжок.	текущий	1
65	Опорный прыжок.	текущий	1
66	Опорный прыжок.	текущий	1
67	Опорный прыжок.(К)	Зачет опрос	1
	Волейбол		18
68	Стойка, перемещения в стойке.	текущий	1
69	Стойка, перемещения в стойке.	текущий	1

70-71	Передачи сверху в парах.	текущий	2
72-73	Передачи сверху в парах.	текущий	2
74	Передачи сверху в парах. (К)	Зачет опрос	1
75-76	Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	2
77	Прием мяча снизу двумя руками.(К)	Зачет опрос	1
78 -79	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	2
80	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	текущий	1
81	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.(К)	Зачет опрос	1
82-83	Нападающий удар. Блок.	текущий	2
84-85	Нападающий удар. Блок.	текущий	2
	Легкая атлетика		17
86 -87	Бег по пересеченной местности.	текущий	2
88 -89	Бег по пересеченной местности	текущий	2
90 -91	Преодоление препятствий.	текущий	2
92	Преодоление препятствий.(К)	Зачет опрос	1
93-94	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Тест	2

		Бег 30м	
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	текущий	1
96	Бег 60 м на результат. (К) Эстафетный бег.	Норматив бег 60м	1
97-98	Прыжки в высоту с разбега.	Тест прыжок с места	1
99	Прыжки в высоту с разбега.(К)	Норматив прыжки в высоту	1
100- 101	Метание мяча.	текущий	2
102	Метание мяча.	текущий	1