

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЛАНГЕПАС
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №6»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета
«Физическая культура»

на 2022 – 2023 учебный год

Классы: **6**

Общее количество часов по плану: **68 ч.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия №6», с учётом Примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы А.В. Матвеева «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-11 классы. Базовый и профильный уровни» (М.: Просвещение, 2007).

Рабочая программа ориентирована на учебник: «Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, организаций/ [М. Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского . – 5-е изд. – М.: «Просвещение», 2016. – 239 с.: ил.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 6-х классах отводится 68 часов за учебный год.

Срок реализации программы –1 год.

Целью преподавания физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий

физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа предлагает вариант двухразовых занятий в неделю.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Часы вариативной части распределяется в рабочей программе на изучение раздела «Баскетбол», дополнительно на изучение разделов «Волейбол», «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка». В рабочую программу также включены образовательные события.

С учетом климатических условий темы «Легкая атлетика» и «Волейбол» разделены на две части и преподаются - «Легкая атлетика» в 1-ой и 4-ой четвертях, «Волейбол», во 2 –ой и 3-ей четвертях. Планируемые календарные сроки проведения темы «Лыжная подготовка» могут измениться с учетом климатических условий.

При организации процесса обучения используются здоровьесберегающие технологии, игровые технологии.

Запланировано проведение образовательных событий («Кросс нации», школьная эстафета, посвященная дню 9 мая).

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения физической культуры включает личностные, метапредметные и предметные результаты.

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;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

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;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1. Знания физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой 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, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2. 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

3. 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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний о физической культуре.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания. Солнечные ванны (правила, дозировка).

2. Спортивные игры. Баскетбол (базовый вид)

2.1 Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения.
- Остановка в шаге.
- Остановка прыжком.
- Повороты без мяча и с мячом.

2.2 Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках)

2.3 Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления.

2.4 Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6

2.5. Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

2.6 Закрепление техники владения мячом.

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

2.7 Освоение тактики игры

Нападение быстрым прорывом (1:0)

2.8 Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

2.9 Теоретические знания по баскетболу (в процессе изучения раздела)

- Правила игры в баскетбол.

- Знание основ правильных техник игры.
- Правила безопасности при игре в баскетбол.
- Влияние занятий баскетболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

3. Легкая атлетика

3.1. Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 30м, бег с ускорениями от 30 до 50м, скоростной бег до 60м, бег на результат 60м (ЭТ -60м), эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3-х10м.

3.2. Овладение техникой длительного бега.

Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м

3.3. Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги.

Прыжок с 7-9 шагов разбега.

3.4. Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.

Прыжок с 3-5 шагов разбега.

3.5. Овладение техникой метания мяча на дальность.

Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность.

3.6. Теоретические знания по легкой атлетике (в процессе изучения раздела)

- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
- Название разучиваемых упражнений.
- Знание основ правильной техники
- Правила соревнования в беге, прыжках, метаниях.
- Разминка легкоатлета.
- Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.
- Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

4. Гимнастика

4.1. Стартовые упражнения.

- Строевой шаг.
- Размыкание и смыкание на месте.

4.2. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

4.3. Висы и упоры.

Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе.

Девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

4. 4. Опорные прыжки

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

4. 5. Акробатические упражнения.

Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

4. 6. Силовые упражнения гимнастики.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

4.7. Теоретические знания.

- Занятие гимнастикой и правильная осанка.
- Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
- Разминка.
- Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
- Олимпийские игры.
- Правила страховки и само страховки.

5. Спортивные игры. Волейбол

5.1 Стойка и перемещение игрока

5.2 Передача мяча сверху двумя руками

5.3 Приём мяча снизу двумя руками

5.4 Приём - передача мяча сверху двумя руками

5.5 Приём - передача мяча снизу двумя руками

5.56 Приём мяча одной рукой снизу

5. 7 Нижняя прямая подача

5.8 Верхняя прямая подача

5.9 Планирующая подача

5.10 Верхняя боковая подача

5.11 Передача мяча сверху двумя руками назад

5.12 Учебная двухсторонняя игра в волейбол

6. Лыжная подготовка

6.1. Попеременный двухшажный ход на лыжах.

6.2 Одновременный одношажный ход на лыжах.

6.3 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.

6.4 Одновременный бесшажный ход.

6.5 Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).

6.6 Перешагивание на лыжах небольших препятствий.

6.7 Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.

6.8 Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой.

6.9 Подъём на склон скользящим шагом.

6.10 Спуски в основной стойке с пологого склона.

6.11 Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны

6.12 Торможение плугом со склонов различной крутизны.

6.13 Торможение упором с пологого склона.

6.14 Поворот упором.

6.15 Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.

6.16 Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.

6.17 Лыжная гонка на 1 км, 2 км.

Требования к физическим способностям обучающихся 6-х классов

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,7-10,6-11,0	10,2-11,0-11,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	185-160-140	180-155-140
	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 30 с	30-25-20-	25-20-15
К выносливости	Бег 1000м	4.10-4.30-6.00	4.30-5.00-6.00
	Метание мяча на дальность	38-26-20	23-18-15
	Подтягивание	9-6-4	15-10-6
	Прыжки через скакалку	105-90-80	115-105-95
	Бег 1500 м	7.40-8.00-8.15	8.10-8.30-8.50
	Прыжки в длину с разбега	360-330-270	330-280-230

Приложение. Календарно-тематическое планирование 6 класс

№, п/п	Наименования раздела тем, изучаемого материала	Кол-во часов по плану	Календарные сроки	
Легкая атлетика (8 ч)				
1.	ТБ на уроках л/а. Низкий старт	1		
2.	Низкий старт. Бег по дистанции	1		
3.	Эстафетный бег, бег до 11 мин	1		
4.	Бег 60 м (У). Эстафетный бег, финиширование	1		
5.	Прыжок в длину с разбега, метание мяча.	1		
6.	Прыжки в длину с разбега (У)	1		
7.	Метание мяча на дальность (У)	1		
8.	Бег 1500 м	1		
Баскетбол (10 ч)				
9.	Стойка баскетболиста, ведение мяча	1		
10.	Броски мяча в корзину, ведение мяча	1		
11.	Броски мяча в корзину, ведение мяча	1		
12.	Броски мяча в корзину, ведение мяча	1		
13.	Тактические действия в защите	1		
14.	Тактические действия в нападении	1		
15.	Учебно-тренировочные игры	1		
16.	Учебно-тренировочные игры	1		
17.	Учебно-тренировочные игры	1		
18.	Учебно-тренировочные игры	1		
Гимнастика (12 ч)				
19.	Строевые упражнения, вис и упоры	1		
20.	Висы и упоры	1		
21.	Строевые упражнения, висы и упоры	1		
22.	Строевые упражнения, висы и упоры, подтягивание(У)	1		
23.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д)	1		
24.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д)	1		
25.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д)	1		
26.	Опорный прыжок (У)	1		
27.	Акробатическая комбинация	1		
28.	Акробатическая комбинация	1		
29.	Акробатическая комбинация	1		
30.	Акробатическая комбинация	1		
Лыжная подготовка (12 ч)				
31.	Тб на уроках ЛП. Попеременный двухшажный ход	1		
32.	Одновременный бесшажный ход	1		
33.	Попеременный двухшажный ход	1		
34.	Попеременный двухшажный ход(У)	1		
35.	Одновременный бесшажный ход (У)	1		
36.	Подъем в гору скользящим шагом, спуски в	1		

	основной стойке, торможение плугом.			
37.	Подъем в гору скользящим шагом, спуски в основной стойке, торможение плугом.	1		
38.	Подъем в гору скользящим шагом, спуски в основной стойке, торможение плугом.	1		
39.	Подъем в гору скользящим шагом, спуски в основной стойке, торможение плугом (У).	1		
40.	Чередование лыжных ходов	1		
41.	Чередование лыжных ходов. Дистанция 2 км (У)	1		
42.	Чередование лыжных ходов. Дистанция 3 км (У)	1		
Волейбол (18 ч)				
43.	ТБ по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху	1		
44.	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1		
45.	Передача мяча сверху(У),прием мяча снизу, нижняя подача	1		
46.	Прием мяча снизу (У), нижняя подача.	1		
47.	Подачи мяча, нападающий удар	1		
48.	Тактические действия	1		
49.	Учебно-тренировочные игры.	1		
50.	Учебно-тренировочные игры (У)	1		
51.	Передача мяча во встречных колоннах. Учебно-тренировочные игры	1		
52.	Передача мяча во встречных колоннах. Учебно-тренировочные игры	1		
53.	Нижняя подача, прием подачи. Учебно-тренировочные игры	1		
54.	Нападающий удар. Учебно-тренировочные игры	1		
55.	Нападающий удар. Учебно-тренировочные игры	1		
56.	Учебно-тренировочные игры	1		
57.	Учебно-тренировочные игры (У)	1		
58.	Учебно-тренировочные игры	1		
59.	Передача мяча двумя руками сверху	1		
60.	Передачи. УТИ	1		
Легкая атлетика (8 ч)				
61.	Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.	1		
62.	Развитие выносливости.	1		
63.	Бег 60 м (У)	1		
64.	Прыжок в длину способом «согнув ноги »	1		
65.	Метание мяча на дальность (У)	1		
66.	Бег 1000м (У). ПИ Лапта.	1		
Образовательные события (2ч)				
67.	Кросс нации	1		
68.	Школьная эстафета, посвященная 9 Мая	1		

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЛАНГЕПАС
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №6»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета
«Физическая культура»

на 2022 – 2023 учебный год

Классы: 7

Общее количество часов по плану: **68 ч.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия №6», с учётом с учётом программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016 . - 104 с.

Рабочая программа ориентирована на учебник: «Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, организаций/ [М. Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского . – 5-е изд. – М.: «Просвещение», 2016. – 239 с.: ил.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 7-х классах отводится 68 часов за учебный год.

Срок реализации программы –1 год.

Целью преподавания физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Часы вариативной части распределяется в рабочей программе на изучение раздела «Баскетбол», дополнительно на изучение разделов «Волейбол», «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка». В рабочую программу также включены образовательные события.

С учетом климатических условий темы «Легкая атлетика» и «Волейбол» разделены на две части и преподаются - «Легкая атлетика» в 1-ой и 4-ой четвертях, «Волейбол», во 2 –ой и 3-ей четвертях. Планируемые календарные сроки проведения темы «Лыжная подготовка» могут измениться с учетом климатических условий.

При организации процесса обучения используются здоровьесберегающие технологии, игровые технологии.

Запланировано проведение образовательных событий (легкоатлетический кросс, первенство школы по «мини – лапте», школьная эстафета, посвященная дню 9 мая).

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения физической культуры включает личностные, метапредметные и предметные результаты.

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;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

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;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- 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;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Предметные результаты:

1. Знания физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой 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, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2. 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

3. 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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний о физической культуре.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания. Солнечные ванны (правила, дозировка).

2. Спортивные игры. Баскетбол (базовый вид)

2.1 Овладение техникой передвижения, остановок и стоек

- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения.
- Остановка в шаге.
- Остановка прыжком.
- Повороты без мяча и с мячом.

2.2 Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках)

2.3 Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления.

2.4 Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6

2.5. Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

2.6 Закрепление техники владения мячом.

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

2.7 Освоение тактики игры

Нападение быстрым прорывом (1:0)

2.8 Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

2.9 Теоретические знания по баскетболу (в процессе изучения раздела)

- Правила игры в баскетбол.

- Знание основ правильных техник игры.
- Правила безопасности при игре в баскетбол.
- Влияние занятий баскетболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

3. Легкая атлетика

3.1. Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 30м, бег с ускорениями от 30 до 50м, скоростной бег до 60м, бег на результат 60м (ЭТ -60м), эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3-х10м.

3.2. Овладение техникой длительного бега.

Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м

3.3. Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги.

Прыжок с 7-9 шагов разбега.

3.4. Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.

Прыжок с 3-5 шагов разбега.

3.5. Овладение техникой метания мяча на дальность.

Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность.

3.6. Теоретические знания по легкой атлетике (в процессе изучения раздела)

- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
- Название разучиваемых упражнений.
- Знание основ правильной техники
- Правила соревнования в беге, прыжках, метаниях.
- Разминка легкоатлета.
- Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.
- Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

4. Гимнастика

4.1. Стартовые упражнения.

- Строевой шаг.
- Размыкание и смыкание на месте.

4.2. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

4.3. Висы и упоры.

Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе.

Девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

4. 4. Опорные прыжки

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

4. 5. Акробатические упражнения.

Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

4. 6. Силовые упражнения гимнастики.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

4.7. Теоретические знания.

- Занятие гимнастикой и правильная осанка.
- Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
- Разминка.
- Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
- Олимпийские игры.
- Правила страховки и само страховки.

5. Спортивные игры. Волейбол

5.1 Стойка и перемещение игрока

5.2 Передача мяча сверху двумя руками

5.3 Приём мяча снизу двумя руками

5.4 Приём - передача мяча сверху двумя руками

5.5 Приём - передача мяча снизу двумя руками

5.56 Приём мяча одной рукой снизу

5. 7 Нижняя прямая подача

5.8 Верхняя прямая подача

5.9 Планирующая подача

5.10 Верхняя боковая подача

5.11 Передача мяча сверху двумя руками назад

5.12 Учебная двухсторонняя игра в волейбол

6. Лыжная подготовка

- 6.1. Попеременный двухшажный ход на лыжах.
- 6.2 Одновременный одношажный ход на лыжах.
- 6.3 Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах.
- 6.4 Одновременный бесшажный ход.
- 6.5 Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг).
- 6.6 Перешагивание на лыжах небольших препятствий.
- 6.7 Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах.
- 6.8 Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой.
- 6.9 Подъём на склон скользящим шагом.
- 6.10 Спуски в основной стойке с пологого склона.
- 6.11 Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
- 6.12 Торможение плугом со склонов различной крутизны.
- 6.13 Торможение упором с пологого склона.
- 6.14 Поворот упором.
- 6.15 Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков.
- 6.16 Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.
- 6.17 Лыжная гонка на 1 км, 2 км.

Таблица 2- Требования к физическим способностям обучающихся 7-х классов

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,5-10.6-11.0	9.8-11.0-11.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	195-160-150	180-165-140
	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 30 с	30-25-20-	25-20-15
К выносливости	Бег 1500 м(м) 1000м (д)	7.00-7.50-6.00	4.30-5.10-6.00
	Метание мяча на дальность	39-26-20	26-18-15
	Подтягивание	10-8-5	16-12-7
	Прыжки через скакалку	110-100-94	120105-100

Приложение. Календарно-тематическое планирование 7 класс 2 часа

№, п/п	Наименования раздела тем, изучаемого материала	Кол-во часов по плану	Календарные сроки
Легкая атлетика (8ч)			
1.	ТБ на уроках л/а. Низкий старт	1	
2.	Низкий старт. Бег по дистанции	1	
3.	Эстафетный бег, бег до 11 мин	1	
4.	Бег 60 м (У). Эстафетный бег, финиширование	1	
5.	Прыжок в длину с разбега	1	
6.	Прыжки в длину с разбега (У)	1	
7.	Метание мяча на дальность (У)	1	
8.	Бег 2000 м (м) 1500 м (д)	1	
Баскетбол (8 ч.)			
9.	Ведение мяча, броски мяча	1	
10.	Броски мяча в корзину ,ведение мяча	1	
11.	Вырывание и выбивание мяча, передача одной от плеча	1	
12.	Тактические действия в защите	1	
13.	Учебно-тренировочные игры	1	
14.	Учебно-тренировочные игры	1	
15.	Учебно-тренировочные игры	1	
16.	Учебно-тренировочные игры	1	
Гимнастика (9 ч)			
17.	Строевые упражнения, вис и упоры	1	
18.	Строевые упражнения, перестроения	1	
19.	Строевые упражнения, висы и упоры, подтягивание(У)	1	
20.	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д)	1	
21.	Опорный прыжок (У)	1	
22.	Акробатическая комбинация	1	
23.	Акробатическая комбинация	1	
24.	Акробатическая комбинация	1	
25.	Акробатическая комбинация (У)	1	
Волейбол (3 часа)			
26.	Передача мяча двумя руками сверху	1	
27.	Передача мяча двумя руками сверху. Эстафеты с элементами волейбола.	1	
28.	Передачи. УТИ	1	
Лыжная подготовка (11 часа)			
29.	Тб на уроках ЛП. Попеременный двухшажный ход	1	
30.	Попеременный двухшажный ход	1	

31.	Попеременный двухшажный ход(У)	1	
32.	Одновременный бесшажный ход	1	
33.	Одновременный бесшажный ход (У)	1	
34.	Подъем елочкой, спуски в основной стойке, торможение плугом.	1	
35.	Подъем елочкой, спуски в основной стойке, торможение плугом.	1	
36.	Подъем елочкой, спуски в основной стойке, торможение плугом (У)	1	
37.	Чередование лыжных ходов	1	
38.	Чередование лыжных ходов. Дистанция 2 км(У)	1	
39.	Чередование лыжных ходов. Дистанция 3 км (У)	1	
Волейбол (9 ч)			
40.	ТБ по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху	1	
41.	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	
42.	Передача мяча сверху(У),прием мяча снизу, нижняя подача	1	
43.	Прием мяча снизу(У), нижняя подача.	1	
44.	Прямой нападающий удар	1	
45.	Подачи мяча, нападающий удар	1	
46.	Подачи мяча, нападающий удар	1	
47.	Тактические действия	1	
48.	Учебно-тренировочные игры(У)	1	
Волейбол (9ч)			
49.	Передача мяча во встречных колоннах .Учебно-тренировочные игры	1	
50.	Передача мяча во встречных колоннах . Учебно-тренировочные игры	1	
51.	Нижняя подача, прием подачи. Учебно-тренировочные игры	1	
52.	Нападающий удар. Учебно-тренировочные игры	1	
53.	Нападающий удар. Учебно-тренировочные игры	1	
54.	Нападающий удар. Учебно-тренировочные игры	1	
55.	Учебно-тренировочные игры	1	
56.	Учебно-тренировочные игры (У)	1	
57.	Учебно-тренировочные игры	1	
Легкая атлетика(11ч)			
58.	Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости.	1	
59.	Развитие выносливости.	1	

60.	Высокий старт, развитие выносливости.	1	
61.	Высокий старт, развитие выносливости.	1	
62.	Высокий старт, развитие скоростных качеств.	1	
63.	Бег 60 м (У)	1	
64.	Прыжок в длину способом «согнув ноги »	1	
65.	Прыжок в длину способом «согнув ноги »	1	
66.	Прыжок в длину способом «согнув ноги »(У)	1	
67.	Метание мяча на дальность (У)	1	
68.	Бег 2000м (У). ПИ Лапта.	1	