**Планируемый результат освоения курса физическая культура**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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

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

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

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

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

- 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.

 **2. Содержание учебного курса физическая культура**

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

 Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре.

 Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

 Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики(18ч): организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (21ч): беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры (32ч): технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки(18ч): передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование по учебному курсу физическая культура 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Количество часов | Тема урока |
| Легкая атлетика / 16 часов |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. История ГТО. |
| 2 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 3 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. |
| 4 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. сдача норм ГТО |
| 5 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО |
| 6 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча сдача норм ГТО |
| 7 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 8 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. |
| 9 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости |
| 10 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 11 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 12 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 13 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 14 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости |
| 15 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. |
| 16 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| Гимнастика с элементами акробатики / 16 часов |
| 17 | 1 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 18 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. |
| 19 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств подтягивание сдача норм ГТО |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств поднимание туловища сдача норм ГТО |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП  челночный бег сдача норм ГТО. |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Подтягивание сдача норм ГТО |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Наклон из положения стоя сдача норм ГТО |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП прыжки в длину с места сдача норм ГТО |
| 25 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. |
| 26 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. |
| 27 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 28 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). |
| 29 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 30 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. |
| 31 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| 32 | 1 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). |
| Лыжная подготовка / 12 часов |
| 33 | 1 | ТБ на уроках по л/подготовке.Повороты на месте и в движении. |
| 34 | 1 | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. |
| 35 | 1 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. |
| 36 | 1 | Бег по дистанции до 3 км. |
| 37 | 1 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. |
| 38 | 1 | Бег по дистанции 2 км. сдача норм ГТО |
| 39 | 1 | Спуски с горы. |
| 40 | 1 | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. |
| 41 | 1 | Повороты на месте и в движении. |
| 42 | 1 | Повороты на месте и в движении. |
| 43 | 1 | Бег по дистанции до 3 км. |
| 44 | 1 | Попеременный 2-х шажный ход. |
| Спортивные игры / 10 часов |
| 45 | 1 | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 46 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 47 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 48 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 49 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра. |
| 50 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 51 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра. |
| 52 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. |
| 53 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 54 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра. |
| Легкая атлетика / 14 часов |
| 55 | 1 | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 56 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча сдача норм ГТО |
| 57 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега сдача норм ГТО |
| 58 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча. |
| 59 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. |
| 60 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). |
| 61 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 62 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча сдача норм ГТО |
| 63 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. |
| 64 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). |
| 65 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. |
| 66 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие выносливости бег 2000м сдача норм ГТО |
| 67 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. |
| 68 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. |

Приложение №2

**Реестр интегрированных уроков**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | История -1 час, **общая тема «История олимпийских игр глазами современников»**тема по предмету «Олимпийские игры» | Физическая культура-1 час, **общая тема «История олимпийских игр глазами современников»**тема по предмету «теория олимпийские игры» |  | Урок практикум |  | Спортивный зал | 12.02. |

Аннотация учебного предмета физическая культура

1.Нормативно-правовые документы:

Настоящая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"

Примерной программы общеобразовательных учреждений по физической культуре с учетом авторской программы по физической культуре для 1-11 классов под редакцией В. Я. Ляха, А. А. Зданевича (Москва, «Просвещение», 2012 г.), федерального государственного образовательного стандарта

Учебного плана МАОУ Шишкинской СОШ.

Используется учебник

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура 5-9 классы – М., Просвещение, 2014

Согласно программе на изучение физической культуры в основной школе отводится 102 часа год, 3 часа в неделю.

2. Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию

личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми

физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный

уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и

освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную

деятельность.

Достижение цели физического воспитания в 5-9 классе обеспечивается решением следующих

основных задач направленных на:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки,

развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание

ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение

двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений,

ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров

движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости)

способностей;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими

упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре,

соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения,

капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности,

чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической

саморегуляции.

3. Материально техническое обеспечение. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

 Москва «Просвещение» 2011.

 **Учебники:**

1. Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

2. Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012

Электронно-программное обеспечение (при возможности)

1) компьютер;

2) презентационное оборудование

3) выход в интернет