


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №8»**

<p>Рассмотрено на заседании УМО протокол №4 от «25» 08 2017 г. Руководитель УМО <u>Н.Н. Каменева</u></p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по УВР <u>Т.Г. Чмырь</u> «29» 08 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8»  <u>Н.С. Сазонова</u> приказ №271 от «29» 08 2017 г.</p>
--	---	--



**Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 7 класса основного общего образования
на 2017-2018 учебный год**

Составитель:
К.К.Ахметов
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Срок реализации программы:
01.09.2017 - 31.05.2018

г. Рубцовск, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена в соответствии с ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 30.08.2013 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», Уставом МБОУ «Гимназия №8», основными образовательными программами основного общего образования и годовым календарным учебным графиком на 2017-2018 учебный год, а также в соответствии с Положением о рабочей программе по предмету\курсу МБОУ «Гимназия №8» (от 17.05.2017);

- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных)

Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2017/18 учебный год (приказ Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03. 2014г.),

- Учебным планом МБОУ «Гимназия № 8» на 2017-2018 учебный год.

- рабочей программы В.И. Лях Физическая культура 5-9 классов (предметная линия учебников В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2014);

Цели:

- Формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, вырабатывать умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

- Формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

- Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умения применять их в различных по сложности условиях.

-Формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развивать целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладание.

Информация об используемых учебниках и пособиях: рабочая программа составлена к учебнику из ФП учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОУ на 2017-2018 учебный год. Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 – М.: Просвещение, 2011.

Виленский М.Я., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Под/ред. Виленского М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.- М.: Просвещение, 2013. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-7 классы.- М.: Просвещение. 2014.

Обоснование выбора авторской программы. Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенций) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности культуры, выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Предметом

обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Определение места и роли учебного курса. Соответственно действующему учебному плану рабочая программа предусматривает на изучение учебного предмета «Физическая культура»

105 часов в год (3 часа в неделю)

Общая характеристика учебного предмета:

Авторская программа содержит программный материал из двух основных частей: базовой и вариативной. С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения раздел «Легкая атлетика», «Спортивные игры» увеличены за счет вариативной части. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств - в процессе урока

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

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Годовой план-график распределения учебного материала
для 7 класса**

№	Виды программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	33	15			18
3	Баскетбол	12	12			
4	Волейбол	18			9	9
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
6	Элементы единоборств	6		3	3	
7	Лыжная подготовка	18			18	
	Всего часов	105	27	21	30	27

Используемые технологии обучения:

- личностно-ориентированные технологии,
- технологии сотрудничества,
- технология, предполагающая построение учебного процесса на проблемной основе, на ситуативной, прежде всего на игровой основе, на диалоговой основе,
- информационные технологии,
- интерактивные технологии.

Формы реализации данной программы:

- учебные занятия,
- наблюдения,

- работа с учебной и дополнительной литературой,
- анализ,
- совместная с учителем учебно-познавательная деятельность,
- работа в группах и самостоятельная работа детей.

Изучения программного материала, практических заданий учащимся основного обучения используются уроки физической культуры образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Методы проведения занятий разнообразны:

- метод показа,
- метод сравнения,
- метод анализа.

Формы организации учебного процесса:

- индивидуальные,
- групповые,
- фронтальные,
- практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний:

- наблюдение,
- беседа,
- сдача контрольных нормативов.

При организации урока учитываются индивидуальные особенности учащихся: с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.

В 7 а, б, в, -классе - строиться так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности;

В 7 г - усиливается акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

В 7 д - больше внимания уделяется обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физической культурой.

Контрольно-оценочная деятельность осуществляется на основании Положения о системе оценок, формах и порядке промежуточной аттестации учащихся основной ступени образования в МБОУ «Гимназии № 8»

В авторскую программу изменения не внесены. В течение года возможны коррективы рабочей программы, связанные с объективными причинами.

Резервное время будет использовано в течение учебного года для корректировки рабочей программы.

Содержание учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения навыки знания о физической культуре.

Физическая культура. Познай себя. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение

длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивные игры:

Волейбол -18 часов. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

Баскетбол- 12 часов. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, технико-тактических взаимодействий в нападении и защите, обучаются сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики-18 часов. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. На занятиях с юношами используются общеобразовательные упражнения силовой направленности; с девушками более сложные упражнения с предметами.

Элементами единоборств-6 часов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Освоение техники владения приемами. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Развитие координационных способностей; силовых способностей и силовой выносливости.

Лёгкая атлетика-33 часов. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний.

Лыжная подготовка -18 часов. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов, применение технических действий на лыжах

**Календарно - тематический поурочный план
по физической культуре для 7 класса**

№ УРОКА/ № УРОКА В ТЕМЕ	НЕДЕЛЯ, МЕСЯЦ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	ТЕМА УРОКА
РАЗДЕЛ: Лёгкая атлетика (15 часов)		
Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)		
1/1	1 неделя сентября	<i>Основы знаний:</i> Правила техники безопасности. История легкой атлетики. Беговые упражнения
2/2	2 неделя сентября	Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт 30- 60 м. Бег 30 м на результат
3/3	2 неделя сентября	<i>Основы знаний:</i> История зарождения Олимпийского движения. Беговые упражнения
4/4	2 неделя сентября	Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прыжок в длину с места на результат
5/5	3 неделя сентября	Челночный бег 3х10м на результат. Бег в равномерном темпе до 10 мин
6/6	3 неделя сентября	Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе до 10-15 мин
7/7	3 неделя сентября	Бег в равномерном темпе до 10м. Прыжки в длину разбега на результат
8/8	4 неделя сентября	Овладение техникой метание малого мяча: Метание теннисного мяча
9/9	4 неделя сентября	Метание мяча в цель. Бег – 1000м на результат
10/10	4 неделя сентября	<i>Основы знаний:</i> Физическая культура в современном обществе. Бег до 15 мин
11/11	5 неделя сентября	Метание малого мяча на дальность. Беговые упражнения
12/12	5 неделя сентября	Метание мяча на дальность - на результат
13/13	5 неделя сентября	Овладение техникой длительного бега: Бег -10 мин на результат
14/14	1 неделя октября	Бег в равномерном темпе до 20 мин
15/15	1 неделя октября	Прыжковые упражнения: Полоса препятствий
РАЗДЕЛ: Баскетбол 12 (часов)		
16/1	1 неделя октября	<i>Основы знаний:</i> Правила техники безопасности. История баскетбола. Повороты, остановки, перемещение
17/2	2 неделя октября	Освоение ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя и одной рукой

18/3	2 неделя октября	<i>Основы знаний:</i> Здоровье здоровый образ жизни Освоение техники ведения мяча
19/4	2 неделя октября	Закрепление техники: Ведение мяча с изменением направления
20/5	3 неделя октября	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передачи мяча на результат
21/6	3 неделя октября	Овладение техникой бросков мяча: Броски одной и двумя руками
22/7	3 неделя октября	Броски одной и двумя руками
23/8	4 неделя октября	<i>Основы знаний:</i> Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья. Броски одной и двумя
24/9	4 неделя октября	Освоение индивидуальной техники защиты: Вырывание и выбивание мяча
25/10	4 неделя октября	Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения
26/11	2 неделя ноября	Тактика свободного нападения
27/12	2 неделя ноября	Освоение тактики игры: Позиционное нападение
РАЗДЕЛ: Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)		
28/1	2 неделя ноября	<i>Основы знаний:</i> Правила техники безопасности. История гимнастики. Акробатические упражнения
29/2	3 неделя ноября	Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперед. Кувырок назад
30/3	3 неделя ноября	<i>Основы знаний:</i> Режим дня и его основное содержание. Акробатические упражнения
31/4	3 неделя ноября	Комбинации из акробатических элементов
32/5	4 неделя ноября	Комбинации из акробатических элементов - на результат
33/6	4 неделя ноября	Освоение и совершенствование висов и упоров: Упражнения в висах и упорах
34/7	4 неделя ноября	<i>Основы знаний:</i> Правильная и неправильная осанка. Висы и упоры
35/8	5 неделя ноября	Висы и упоры. Поднимание туловища - на результат
36/9	5 неделя ноября	Освоение опорных прыжков: Опорный прыжок
37/10	1 неделя декабря	Опорный прыжок
38/11	2 неделя декабря	Висы и упоры. Упражнения на гибкость наклон из положения сидя на результат
39/12	2 неделя	<i>Основы знаний:</i> Закаливание организма. Развитие координационных способностей

	декабря	
40/13	2 неделя декабря	Упражнения на гимнастическом бревне
41/14	3 неделя декабря	Развитие гибкости: Комбинации из акробатических элементов
42/15	3 неделя декабря	Комбинации из акробатических элементов
43/16	3 неделя декабря	<i>Основы знаний:</i> Первая помощь во время занятий физической культурой. Висы упоры
44/17	4 неделя декабря	Развитие силовых способностей: Упражнения на брусьях
45/18	4 неделя декабря	Развитие координационных способностей: Упражнения на брусьях
РАЗДЕЛ: Гимнастика с элементами единоборств 3 (часов)		
46/1	4 неделя декабря	<i>Основы знаний:</i> Правила техники безопасности. Упражнений для развития гибкости и силы. ОФП
47/2	5 неделя декабря	Развитие силовых способностей: Упражнений для развития гибкости и силы. ОФП
48/3	5 неделя декабря	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Упражнения в парах. ОФП
РАЗДЕЛ: Лыжная подготовка (18 часов)		
49/1	2 неделя января	<i>Основы знаний:</i> Правила техники безопасности. История лыжного спорта. Освоение техники лыжных ходов
50/2	3 неделя января	Освоение техники лыжных ходов: Техника попеременного двухшажного хода
51/3	3 неделя января	Техника одновременного одношажного хода
52/4	3 неделя января	<i>Основы знаний:</i> Проведение самостоятельных занятий. Освоение техники лыжных ходов
53/5	4 неделя января	Техника одновременного бесшажного хода
54/6	4 неделя января	Техника одновременного бесшажного хода
55/7	4 неделя января	<i>Основы знаний:</i> Планирование занятий физической подготовкой. Техника лыжных ходов
56/8	5 неделя января	Переход с попеременного хода на одновременный
57/9	5 неделя января	Переход с попеременного хода на одновременный через два шага
58/10	1 неделя февраля	Развитие выносливости: Передвижение на лыжах до 2 -3 км
59/11	2 неделя февраля	Передвижение на лыжах до 3 км

60/12	2 неделя февраля	Технические действия на лыжах: Повороты переступание. Спуски и подъемы. Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 3 км
61/13	2 неделя февраля	<i>Освоение техники:</i> Техника конькового хода
62/14	3 неделя февраля	Техника конькового хода
63/15	3 неделя февраля	Развитие выносливости: Передвижение на лыжах до 3 км
64/16	3 неделя февраля	<i>Основы знаний:</i> Организация досуга средствами физической культуры. Передвижение на лыжах до 3
65/17	4 неделя февраля	Освоение элементов тактики лыжных гонок. Прохождение дистанций 2-3 км на результат
66/18	4 неделя февраля	Освоение элементов тактики лыжных гонок. Прохождение дистанций 2-3 км
РАЗДЕЛ: Гимнастика с элементами единоборств (3 часа)		
67/1	4 неделя февраля	Развитие силовых способностей: Упражнений для развития гибкости и силы. ОФП
68/2	5 неделя февраля	Развитие силовых способностей: Упражнений для развития гибкости и силы ОФП
69/3	5 неделя февраля	Развитие силовых способностей: Упражнений для развития гибкости, силы. ОФП
РАЗДЕЛ: Волейбол (18 часов)		
70/1	1 неделя марта	<i>Основы знаний:</i> Правила техники безопасности. История волейбола. Освоение техники приема и передачи мяча
71/2	2 неделя марта	Прием и передача мяча. Развитие прыгучести
72/3	2 неделя марта	<i>Основы знаний:</i> Измерение длины и массы тела, показателей осанки. Прием и передача мяча
73/4	2 неделя марта	Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча
74/5	3 неделя марта	Нижняя прямая подача мяча
75/6	3 неделя марта	Верхняя прямая и нижняя подача. Нижняя прямая подача на результат
76/7	3 неделя марта	Освоение техники прямого нападающего удара: Нападающий удар по неподвижному мячу
77/8	4 неделя марта	<i>Основы знаний:</i> Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Техника прямого нападающего удара
78/9	4 неделя марта	Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения
79/10	1 неделя	<i>Основы знаний:</i> Оценка техники движений и устранения ошибок. Тактика свободного нападения

	апреля	
80/11	1 неделя апреля	Закрепление тактика свободного нападения
81/12	1 неделя апреля	Освоение тактики игры: Позиционное нападение с изменением позиций
82/13	2 неделя апреля	Закрепление тактики позиционное нападение
83/14	2 неделя апреля	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение
84/15	2 неделя апреля	Позиционное нападение с изменением позиций
85/16	3 неделя апреля	Тактика свободного нападения
86/17	3 неделя апреля	Закрепление техники: Комбинации из освоенных элементов техники
87/18	3 неделя апреля	Комбинации из освоенных элементов техники
РАЗДЕЛ: Легкая атлетика (18 часов)		
88/1	4 неделя апреля	<i>Основы знаний:</i> Правила техники безопасности. Беговые упражнения. Низкий старт
89/2	4 неделя апреля	Овладение техникой прыжка в высоту: Прыжки в высоту
90/3	4 неделя апреля	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег от 40 до 60 м
91/4	1 неделя мая	<i>Основы знаний:</i> Эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Беговые упражнения
92/5	1 неделя мая	Низкий старт. Бег – 60м на результат
93/6	1 неделя мая	Развитие выносливости: Кросс до 1000м
94/7	2 неделя мая	Прыжковые упражнения: Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов
95/8	2 неделя мая	Прыжки в длину с разбега на результат. Беговые упражнения
96/9	2 неделя мая	Совершенствования техники метания мяча: Метание мяча в цель
97/10	3 неделя мая	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность
98/11	3 неделя мая	Метание мяча с разбега на дальность на результат
99/12	3 неделя мая	Развитие выносливости: Бег в равномерном темпе до 10 мин

100/13	4 неделя мая	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Прыжковые упражнения
101/14	4 неделя мая	Бег 1000 м на результат
102/15	4 неделя мая	Развитие координационных способностей: Полоса препятствий
103/16	5 неделя мая	Преодоление полосы препятствий. Прыжки через гимнастическую скакалку
104/17	5 неделя мая	Развитие скоростно-силовых способностей: Прыжковые упражнения
105/18	5 неделя мая	Развитие скоростных способностей: Эстафеты, игры, старты

Планируемые образовательные результаты освоения обучающимися программы по физической культуре

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями:

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической 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;

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

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

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

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

- 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:

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

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

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

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

- 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.

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

- 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;

Предметные результаты:

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

- 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.

- 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.

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 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 интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; - интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; - эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; - установка на здоровый образ жизни; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье. - принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; - использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; - контролировать свои действия в коллективной работе; - во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - задавать вопросы для уточнения техники 	<ul style="list-style-type: none"> - понимания значения физической культуры в жизни человека; - первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; - представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий; - представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки; - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой; - адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; - устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; - осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений. - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; - произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. - учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром; - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач. - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво

<p>упражнений или правил игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. 	<p><i>гимнастические и акробатические упражнения;</i></p> <p><i>- выполнять передвижения на лыжах.</i></p>
---	--

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м, с	9,2	9,8
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища (кол-во раз)	205 20	200 18
К выносливости	Бег 1000 м; мин ,с Передвижение на лыжах 2 км; мин, с	4, 03 13, 00	4 ,48 14, 00
К координации	Метание малого мяча на дальность (м)	39	26

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

№ п\п	№ урока /тема согласно рабочей учебной программе	Тема с учетом корректировки	Сроки корректировки	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				