|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В.Васильева «31» августа 2022 г. |  |  «Утверждаю» Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Дмитриев «31 » августа 2022 г  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 6-7 класса**

**учителя Ермолаевой А.В.**

составлена в соответствии с учебным планом и программой основного

общего образования по литературе для 6-7 класса

под редакцией М.Я.Виленского

Учебный план школы на 2022 -2023

 учебный год принят

 на педагогическом совете школы

Протокол № 01 от 31 августа 2022г.

Нискасы – 2022

1. **Пояснительная записка**

**1.1. Место учебного предмета в учебном плане (количество учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, обоснование увеличения количества учебных часов (при необходимости).**

**Рабочая программа рассчитана на:**

2 учебных часа в неделю 68 учебных часов в году.

Возможно проведение уроков в электронном формате (по мере необходимости).

**1.2. Планируемые результаты освоения изучения учебного предмета в соответствии с примерными основными образовательными программами общего образования и образовательными программами образовательной организации.**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

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

**В области нравственной культуры:**

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

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

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

**В области трудовой культуры:**

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

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

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

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

культура движения, умение передвигаться красиво. В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;

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

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

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

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

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

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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.

**Познавательные УУД:**

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

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

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

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;

• постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

**Коммуникативные УУД:**

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

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

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

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

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

• владение умением логически грамотно излагать.

**Регулятивные УУД:**

• рациональное планирование учебной деятельности;

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

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

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.

**Обучающийся 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

**Обучающийся 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;

• 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;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом

• имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**1.3. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ 5** | **МАЛЬЧИКИ 4** | **МАЛЬЧИКИ 3** | **ДЕВОЧКИ 5** | **ДЕВОЧКИ 4** | **ДЕВОЧКИ 3** |
| **1.** | Бег на 30 метров(секунд) | 5,0 | 5,6 | 6,0 | 5,2 | 5,9 | 6,1 |
| **2.** | Бег на 60 метров (секунд) | 9,4 | 10,0 | 10,9 | 9,8 | 10,5 | 11,1 |
| **3.** | Челночный бег 3х10м | 8,0 | 8,5 | 9,5 | 8,4 | 8,8 | 10,0 |
| **4.** | Бег на 1000м | 4.30 | 6.00 | 6.15 | 5.05 | 6.30 | 7.00 |
| **5.** | Бег на 1,5 километра (мин:сек) | 7:10 | 7:55 | 8:35 | 8:00 | 8:35 | 8:55 |
| **6.** | или бег на 2 километра (мин:сек) | 9:30 | 10:00 | 10:25 | 11:30 | 12:00 | 12:30 |
| **7.** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз) | 7 | 5 | 3 | - | - | - |
| **8.** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 16 | 10 | 7 |
| **9.** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 26 | 23 | 16 | 21 | 16 | 14 |
| **10.** | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать пол пальцами |
| **11.** | Прыжок в длину с места (см) | 195 | 160 | 150 | 180 | 155 | 145 |
| **12.** | Прыжок в длину с разбега (см) | 3.80 | 3.50 | 2.90 | 3.50 | 2.90 | 2.40 |
| **13.** | Метание малого мяча 150г (м) | 35 | 30 | 22 | 24 | 18 | 15 |
| **14.** | Метание малого мяча в цель из 5 попыток (кол-во попаданий) | 3(расстояние 12м) | 2 | 1 | 3(расстояние 10м) | 2 | 1 |
| **15.** | Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз) | 110 | 100 | 90 | 120 | 100 | 95 |

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о системе оценивания образовательных результатов, обучающихся». Виды контроля: сдача нормативов, защита рефератов, презентаций, докладов. Конспекты по параграфам учебника.

**2.Содержание учебного предмета 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 (основные понятия)

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: 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: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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).