**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с:

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»; примерной образовательной программы по физической культуре; авторской программы предмета «Физическая культура. 6-7класс»Матвеев А. П.

* образовательной программой школы
* учебно-методического комплекса:

Учебник «Физическая культура 5-7»,Вялемский М.Я., Москва.: Просвещение, 2013

* статьёй 12. Образовательные программы Федерального закона «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ утверждённого 29.12.2012г.

- *На основании:*

- статьи 12. Образовательные программы Федерального закона об образовании № 273-ФЗ утверждённого 29.12.2012 г.

- Устава МБОУ: Мичуринская ООШ;

- положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу), дисциплине (модулю) педагога, осуществляющего функции введения ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФКГСОО.

|  |
| --- |
| **Цели программы:**формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. |
| **Роль и место дисциплины в образовательном процессе.**Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность |
| **Задачи программы.****укрепление здоровья** школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;**совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;**формирование** общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;**развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;**обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. |

**В соответствии с учебным планом и графиком календарем МБОУ: Мичуринская ООШ на 2016-2017 учебный год общее количество часов по предмету составляет 101час.**

 **Данная программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе учебного процесса.**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы:

* внутренняя позиция на уровне положительного отношения к физическим занятиям в течение дня;
* способность на самостоятельное выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* самостоятельное выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
* способность к самооценке на основе критериев:
* измерение длины и массы тела.
* определение качества осанки.
* определение уровня развития физических качеств.
* измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
* выраженная устойчивая мотивация к физическим занятиям, отдельным видам спорта;
* адекватная дифференцированная самооценка на основе критерия успешности в спорте;

 устойчивые предпочтения и ориентация на физическую культуру как значимую сферу человеческой жизни.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы:

* понимать смысл физических упражнений, вносить в них свои коррективы;
* планировать свои действия в соответствии с поставленными учебными задачами;
* различать способ и результат собственных и коллективных действий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, родителей, сверстников;
* вносить необходимые коррективы в действия после его оценки и самооценки;

осуществлять контроль своего участия в разных видах физической культуры, спорта.

Обучающийся получит возможность научиться:

-принимать инициативу в различных подвижных играх, занятиях физической культурой, спорте.

**Познавательные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы:*

* осуществлять поиск необходимой информации с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, в открытом пространстве Интернета об истории древних Олимпийских игр:
* возникновении первых соревнований и мифах о Геракле,
* появлении мяча и игр с мячом.
* физической культуры народов Древней Руси. Связи ее содержания с их трудовой деятельностью.развития физической культуры в ХVII–ХIХ вв., ее роли и значении для подготовки солдат русской армии
* использовать знако - символические средства для выполнения физических упражнений для изображения правил игры;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
* работать с информацией, представленной в виде текста, схемы, чертежа, таблиц;
* анализировать изучаемые объекты с выделением существенных и несущественных признаков;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию изучаемых объектов по заданным критериям;
* подводить анализируемые объекты под понятие на основе выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приемов выполнения физических упражнений, игр.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы:*

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения раз­личных коммуникативных задач;

- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации,

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к коор­динации при сотрудничестве;

- контролировать действия партнера в игре;

- формулировать собственное мнение и пози­цию;

- строить понятные для партнера высказывания;

- задавать вопросы;

-использовать речь для регуляции своих дей­ствий.

**Предметные результаты**

**Знания о физической культуре**

Учащиеся научится / *получит возможность научиться:*

* приводить примеры из истории развития физической культуры в ХVII–ХIХ вв., ее роли и значения для подготовки солдат русской армии;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой.

**Способы физической деятельности**

Учащиеся научится / получит возможность научиться:

* называть и выполнять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (организация мест занятий, подбор одежды и обуви);
* целенаправленно отбирать комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, стилизованные танцевальные движения, дыхательные упражнения, гимнастики для глаз;
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

Учащиеся научится / *получит возможность научиться:*

* выполнять ***организующие команды и приемы:*** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Наместе!», «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по диагонали и противоходом;
* выполнять ***акробатические упражнения:*** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине.
* выполнять ***акробатические комбинации:*** мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, с опорой на руки прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед;
* выполнять ***прыжки*** со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения;
* выполнять ***гимнастические упражнения прикладного характера:*** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, вдоль стенки лицом и спиной к опоре; Ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;
* выполнять ***упражнения на низкой перекладине***: вис стоя спереди, сзади, завесом одной ногой и двумя ногами; вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной ногой, двумя ногами; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис согнувшись сзади, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»;
* выполнять опорный прыжок через гимнастического «козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях; переход в упор присев и соскок вперед;
* выполнять ***бег:*** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; челночный бег 3-10 м, бег с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением, низкий старт с последующим ускорением;
* выполнять ***прыжки:*** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов и запрыгивание на нее; на месте и с поворотом на 90 и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега согнув ноги; в высоту с разбега, перешагиванием;
* выполнять б***роски:*** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя;
* выполнять м***етание:*** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; на дальность из-за головы;
* ***на материале гимнастики с основами акробатики:*** выполнять игровые задания с использованием строевыхупражнений типа «Смена мест»,«Становись — разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно». Подвижные игры: «Тройка», «Раки», «Бой петухов», «Совушка»,«Запрещенное движение», «Кто быстрее», «Волна», «Бросок ногой», «Неудобный бросок»;
* ***на материале легкой атлетики:*** «Пятнашки», «Волк во рву», «Не попади в болото», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Не оступись», «Точно в мишень»;
* ***на материале спортивных игр:***
* *футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры «Метко в цель», «Гонка мячей», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Передал — садись!», «Эстафета с ведением мяча»;
* *баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей»;

*волейбол:* специальные движения — подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; и т.п

**Содержание учебного предмета**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка* длительный бег на выносливость

*Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

 *Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Примечание** |
| **Легкая атлетика** |
|  | 2.09 | Инструктаж ТБ. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. |  |
|  | 6.09 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. |  |
|  | 7.09 | Техника стартового разгона, финиширования |  |
|  | 9.09 | Техника бега по дистанции. Зачетные требования на 60м. |  |
|  | 13.09 | Инструктаж ТБ. Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». Метание малого мяча |  |
|  | 14.09 | Прыжок в длину с разбегаСовершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |
|  | 16.09 | Инструктаж ТБ. Бег на средние и длинные дистанции |  |
|  | 20.09 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. |  |
|  | 21.09 | Инструктаж ТБ. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. |  |
|  | 23.09 | Инструктаж ТБ. Техника метания мяча. Метание тен­нисного мяча на дальность. |  |
|  | 27.09 | Инструктаж ТБ. Техника метания мяча. Метание тен­нисного мяча на дальность. |  |
|  | 28.09 | Инструктаж ТБ. Бег на средние и длинные дистанции. |  |
| **Баскетбол** |
|  | 30.09 | Инструктаж ТБ. Правила игры в баскетбол. Техника передвижений и остановок, повороты игрока. |  |
|  | 4.10 | Ловля и передача мяча. Техника передачи мяча различными способами.  |  |
|  | 5.10 | Остановка двумя шагами. |  |
|  | 7.10 | Остановка прыжком. |  |
|  | 11.10 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. |  |
|  | 12.10 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. |  |
|  | 14.10 | Передача мяча одной рукой от плеча в движении. |  |
|  | 18.10 | Бросок двумя руками от головы с места. |  |
|  | 19.10 | Техника тактических действий в нападении. Передача мяча, ведение, бросок. |  |
|  | 21.10 | Техника ведения мяча с сопротивлением.  |  |
|  | 25.10 | Техника индивидуальных действий в нападении. Ведение мяча с сопротивлением |  |
|  | 26.10 | Сочетание техники и тактики игры. Броски мяча. Учебная игра. |  |
|  | 28.10 | Сочетание технических приемов в защите. Совершенствование передачи мяча, бросков. |  |
|  | 8.11 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техника штрафного броска. |  |
|  | 9.11 | Техника зонной защиты. Сочетание ведения мяча с бросками |  |
|  | 11.11 | Техника бросков со средней линии с сопротивлением. |  |
|  | 15.11 | Техника бросков со средней линии с сопротивлением. |
| **Настольный теннис**  |
|  | 16.11 | Хват ракетки. Основная стойка  |  |
|  | 18.11 | Хват ракетки. Основная стойка  |  |
|  | 22.11 | Хват ракетки. Основная стойка  |  |
|  | 23.11 | Удар накатом справа  |  |
|  | 25.11 | Удар накатом справа  |  |
|  | 29.11 | Удар накатом справа  |  |
| **Гимнастика**  |
|  | 30.11 | Техника гимнастических упражнений и акробатических элементов |  |
|  | 2.12 | Техника строевых упражнений. Совершенствование гимнастических и акробатических элементов. |  |
|  | 6.12 | Техника упражнений на перекладине. Акробатика. |  |
|  | 7.12 | Совершенствование техники на перекладине, лазание по канату. Акробатика. |  |
|  | 9.12 | Техника лазания по канату. |  |
|  | 13.12 | Совершенствование техники лазанья по канату. Акробатика |  |
|  | 14.12 | Совершенствование техники лазанья по канату. Акробатика |  |
|  | 16.12 | Акробатические упражнения, лазание. |  |
|  | 20.12 | Акробатические упражнения, лазание. |  |
|  | 21.12 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. |  |
|  | 23.12 | Два кувырка вперед слитно. |  |
|  | 27.12 | Кувырок вперед и назад. Комбинации из разученных приемов. |  |
| **Баскетбол**  |
|  | 28.12 | Техника ведения мяча различными способами в сочетании с передачами и бросками. |  |
|  | 11.01 | Остановка двумя шагами. |  |
|  | 13.01 | Остановка прыжком. |  |
|  | 17.01 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. |  |
|  | 18.01 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. |  |
|  | 20.01 | Передача мяча одной рукой от плеча в движении. |  |
|  | 24.01 | Бросок двумя руками от головы с места. |  |
|  | 25.01 | Техника тактических действий в нападении. Передача мяча, ведение, бросок. |  |
|  | 27.01 | Техника вырывания и выбивания мяча. Техника быстрого прорыва. |  |
| **Волейбол**  |
|  | 31.01 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. |  |
|  | 1.02 | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. |  |
|  | 3.02 | Нижняя прямая подача мяча. |  |
|  | 7.02 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |
|  | 8.02 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |
|  | 10.02 | Прием мяча снизу двумя руками в парах |  |
|  | 14.02 | Прием мяча снизу двумя руками в парах |  |
|  | 15.02 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. |  |
|  | 17.02 | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. |  |
|  | 21.02 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. |  |
|  | 22.02 | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. |  |
|  | 28.02 | Нижняя прямая подача мяча. |  |
|  | 1.03 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |
|  | 3.03 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |
|  | 7.03 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. |  |
|  | 10.03 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. |  |
| **Футбол**  |
|  | 14.03 | Удар по катящемуся мячу  |  |
|  | 15.03 | Удар по катящемуся мячу  |  |
|  | 17.03 | Удар по катящемуся мячу  |  |
|  | 21.03 | Удар по катящемуся мячу  |  |
|  | 22.03 | Удар по катящемуся мячу |  |
| **Волейбол**  |
|  | 24.03 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. |  |
|  | 4.04 | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. |  |
|  | 5.04 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. |  |
|  | 7.04 | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. |  |
| **Легкая атлетика**  |
|  | 11.04 | Встречные эстафе­ты. Бег по дистанции |  |
|  | 12.04 | Встречные эстафе­ты. Бег по дистанции |  |
|  | 14.04 | Встречные эстафе­ты. Старты из различных положений. |  |
|  | 18.04 | Встречные эстафе­ты. Старты из различных положений. |  |
|  | 19.04 | Линейная эстафета. Финиширование |  |
|  | 21.04 | Линейная эстафета. Финиширование |  |
|  | 25.04 | Эстафеты различных видов. Развитие скоростных |  |
|  | 26.04 | Эстафеты различных видов. Развитие скоростных |  |
|  | 28.04 | Высокий старт. Финиширование  |  |
|  | 2.05 | Высокий старт. Финиширование |  |
| **Футбол**  |
|  | 3.05 | Правила игры. Инструктаж по ТБ. |  |
|  | 5.05 | Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. |  |
|  | 10.05 | Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. |  |
|  | 12.05 | Техника игры вратаря. |  |
|  | 16.05 | Техника игры вратаря. |  |
|  | 17.05 | Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. |  |
|  | 19.05 | Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. |  |
|  | 23.05 | Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. |  |
|  | 24.05 | Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. |  |
|  | 26.05 | Развитие быстроты. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу |  |