**Частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная**

**Частная интегрированная школа**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**(7 класс)**

Составитель:

Грищенко В.В.,

учитель физической культуры

ЧОУ СО ЧИШ

Волгоград, 2017

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по ФК составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Письмо Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана») и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Задневича.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

**Целью**школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Цель для обучающихся в 7 классе:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих задач:

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена:

• на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• 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;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в основной школе выделяется 350 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. По приказу Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 на изучение физической культуры в основной школе выделяется еще 1 ч в неделю.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 1–11 классах, следующее:

Примерная программа рассчитана Таким образом, на изучение физической культуры в 7 классе выделяется 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недель). При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 50 учебных часов (или 14,25%), предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001 г.) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»**соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы содержат сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»,**наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительнаядеятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Структура урока зависит от поставленных задач, решаемых на уроке, и типа урока (образовательно-обучающей, образовательно-познавательной, образовательно-тренировочной направленности).

**Основное содержание**

**7 класс**

**Знания о физической культуре (3 часа)**

**История физической культуры.** Олимпийские игры современности. Виды состязаний, входящих в программу Олимпийских игр. Победители Олимпийских игр.

**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.Основные направления физической культуры.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности  
(3 часа)**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.Самонаблюдение заиндивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**Физическое совершенствование (99 часов)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы утренней идыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки:преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград*.* Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Акробатические упражнения и комбинации**

**Акробатические упражнения и комбинации**

Кувырок вперед (назад) в группировке, три кувырка вперед слитно с последующим выполнением упр. (мост) из положения стоя с поддержкой. Кувырок вперед в группировке из упора присев с последующим выполнением стойки на лопатках (согнув ноги и с прямыми ногами). Кувырок назад из стойки на лопатках.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах: Гимнастическая стенка – различные способы лазанья на гимнастической стенке (лестнице).

Гимнастическая скамейка – ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями; поворотами, выпадами с шага. Передвижение переставными шагами правым – левым боком; прыжками. Соскоки (прогнувшись толчком ног из основной стойки с поворотом на 90º. Лазанье по канату.

**Легкоатлетические упражнения** – старты (высокий с опорой на одну руку; низкий с последующим ускорением до 60 м ). Бег («спринтерский», «эстафетный»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивания»). Метание малого (Т.) мяча на дальность и горизонтальную цель с разбега (2-3-х шагов).

**Кроссовая подготовка** – длительный бег в равномерном темпе до 1500 м; кросс до 15 минут.

**Спортивные игры – Баскетбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам баскетбола.

***Волейбол:*** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

***Развитие физических качеств.*** Физические упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Игры и эстафеты.

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

* составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки;
* наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий;
* судейство простейших соревнований (в качестве помощника судьи и судьи).

**Обоснование изменений, внесенных в содержание**

**базовой части учебной программы**

**в 7классе**

Рабочая программа по ФК составлена в рамках неполного базового оснащения учебно-практическим оборудованием ЧОУ СО ЧИШ таким, как гимнастические снаряды и оборудование для занятий по спортивным играм.

Отсутствие данного оборудования объясняется тем, что имеющийся в эксплуатации спортивный зал по своей площади не позволяет в полном обьёме осуществить выполнение трёхчасовой программы по разделам: лёгкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры и гимнастика с элементами акробатики. Вследствие этого программа по данным разделам осуществляется на базе двух часовой программы (68)час. и распределяется следующим образом:

Раздел «Лёгкая атлетика» (14 часов)

Раздел «Подвижные игры» (12 часов)

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»:

* Акробатические упражнения (4 часа )
* Висы. Строевые упражнения (4 часа )
* Прикладные упражнения. Упражнения в равновессии. (4 часа )

Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» разделён на:

* « Спортивные игры: баскетбол» (10 часов )
* « Силовая подготовка» (8 часов )

Раздел «Лыжная подготовка» заменен на:

* «Кроссовую подготовку» (14 часов )

Программа по физической культуре «Современные оздоровительные системы (спортивной направленности)» разработана на основе сборника элективных курсов «Физическая культура для 10-11 классов».-/ авт. сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова.- Волгоград: Учитель, 2009.

Примерная программа практикума по физической культуре рассчитана на 34 учебных часа, и ориентирована на перспективу дополните6льного развития и обучения в среднем звене школы. В процессе изучения данного курса учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по современным оздоровительным системам. Направление программы – развивающее. Данная программа ориентирована на создание у школьников представления о современных оздоровительных системах.

**Цели и задачи.**

Цель программы – обучить практическим навыкам в изучении современных оздоровительных систем.

В процессе работы по изучению данной программы решаются следующие задачи

* Воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культуры, привитие основ здорового образа жизни;
* Развитие духовных и физических качество личности;
* Освоение знаний: по содержанию и направленности основных современных оздоровительных систем;
* Формирование умений: правильного выполнения упражнений оздоровительных систем.

Реализация вышеуказанного обеспечивается содержанием примерной программы, которая систематизирует знания по современным оздоровительным системам, а так же практически выполнением заданий оздоровительных систем.

**Содержание курса.**

Структурно программа состоит из: (34 часа)

**РАЗДЕЛ:** Аэробика, аэробика с мячом, партерные упражнения, упражнения со скакалкой, степ-аэробика. Основы тренировки. Фитнес и его разновидности (колланетик). ТБ при занятиях. Атлетическая аэробика. Основы тренировки. Правила выполнения и ТБ.

*34 часа – практика*

Аэробика с мячом: основные упражнения(10 часов)

Партерные упражнения: основные упражнения(3 часа)

Степ-аэробика: основные упражнения(11 часов)

Упражнения со скакалкой: основные упражнения(2 часа)

Фитнес:

Колланетик: основные упражнения(2 часа)

Атлетическая аэробика: основные упражнения(6 часов)

**Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитателной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Знания необходимо строить так, что бы учащиеся, опираясь на опыт учителя и полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающегося к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных задач, рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы* создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

*Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий.

Формы обучения индивидуальная и групповая

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**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 о соответствии их возрастным и половым нормативам;

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

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной 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, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, 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, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

**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, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно 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, 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.

**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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

**В области нравственной культуры:**

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, 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 и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

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

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

**В области эстетической культуры:**

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• 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.

**В области коммуникативной культуры:**

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

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

• 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.

**В области познавательной культуры:**

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• 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.

**В области нравственной культуры:**

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• 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.

**В области трудовой культуры:**

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

• 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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Планируемые результаты**

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

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

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

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

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

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

•  руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

•  характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

•  характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

•  использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

•  составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

•  вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

•  проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

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

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

•  выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

•  выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

•  выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

•  выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

•  выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

•  выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

•  выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

•  выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

•  осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

•  выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Система оценки**

**достижения планируемых результатов освоения предмета**

**Критерии оценивания**

Система оценки достижения планируемых результатов предполагает комплексный уровневый подход к оценке результатов обучения. Объектом оценки предметных результатов служит способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи. Оценка индивидуальных образовательных достижений ведётся «методом сложения», при котором фиксируется достижение опорного уровня и его превышение.

Системная оценка личностных, метапредметных и предметных результатов реализуется в рамках ***накопительной системы,*** которая:

* является современным педагогическим инструментом сопровождения развития и оценки достижений учащихся, ориентированным на обновление и совершенствование качества образования;
* реализует одно из основных положений федеральных государственных образовательных стандартов общего образования второго поколения - формирование универсальных учебных действий;
* позволяет учитывать возрастные особенности развития универсальных учебных действий; лучшие достижения Российской школы; а также педагогические ресурсы учебных предметов образовательного плана;
* предполагает активное вовлечение учащихся и их родителей в оценочную деятельность на основе проблемного анализа, рефлексии и оптимистического прогнозирования.

***Критериями оценивания*** являются:

* соответствие достигнутых предметных, метапредметных и личностных результатов обучающихся требованиям к результатам освоения образовательной программы основного общего образования ФГОС;
* динамика результатов предметной обученности, формирования универсальных учебных действий.

Используемая в школе система оценки, ориентирована на стимулирование стремления обучающихся к объективному контролю, а не сокрытию своего незнания и неумения, на формирование потребности в адекватной и конструктивной самооценке.

На формирование универсальных учебных действий направлена **оценочная деятельность** ученика:

- самооценка (сам оценивает свои знания)

- взаимооценка (осуществляется при работе в паре)

- прогностическая оценка (оценивают свои знания и умения перед выполнением задания: Как я справлюсь?)

Оценочная деятельность позволяет учителю и ученику определять уровень усвоения учебного материала и выявить западающие проблемы, а затем наметить индивидуальную и групповую коррекционную работу.

Подведение итогов по результатам освоения материала по программе физическая культура проходит посредством контрольно – тестовых заданий по разделам программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала по программе «Современные оздоровительные системы (спортивной направленности)»проходит посредством правильности выполнения движений в комплексах упражнений (по техническим показателям).

В соответствии с требованиями Стандарта, при оценке итоговых результатов освоения программы должны учитываться психологические возможности школьника, нервно-психические проблемы, возникающие в процессе контроля, ситуативность эмоциональных реакций учащегося.

**Формы и методы контроля.**

Оценка успеваемости складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Обучающиеся 7 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

1) Сдача нормативов физической подготовленности.

2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.

3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

4) Портфолио (сфера спортивных достижений).

5) Защита проекта.

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич./авт.сост.А.Н.Каинов,Г.И.Курьерова,-Изд.2-е- Волгоград: Учитель,2013.

2. Анисимова М.В., Занимайся оздоровительной аэробикой/ Анисимова М.В.// Физическая культура в школе.- 2004 - №6

3. Бабич Ю.В., Скворчук Е.П., Аэробика и возможность её применения в общеобразовательной школе/ Бабич Ю.В., Скворчук Е.П.// Физкультурное образование Сибири.- 1998 - №8

4. Максимова С.Ю., Фитнес-системы в школе. Конспекты комплексов по оздоровительной аэробике для учащихся старших классов/ Максимова С.Ю. – Волгоград, ВГАФК, 2003