Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 7 класса, учебный план, которого реализует основную образовательную программу основного общего образования разработана на основе:

- основной образовательной программы основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Излучинская общеобразовательная средняя школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов»;

- учебника: Физическая культура. 5-6-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2017;

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов» (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич. – Москва. Просвещение 2008);

- локального акта школы «Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Излучинская общеобразовательная средняя школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способностиобучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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, принесших 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 учетом 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 действия, 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 учетом 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.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

*Естественные основы*.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*Культурно-исторические основы.*

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка) (в процессе урока)

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Организующие команды и приемы. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Содержание учебного материала

**Тематическое планирование,7а класс**

Для обучающихся учебным планом на изучение предмета предусмотрено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика** - **14 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. |  |  |  |
| 2 | Старт с опорой на одну руку. |  |  |  |
| 3 | Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. |  |  |  |
| 4 | Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Бег до3мин. |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. Бег до 4мин. |  |  |  |
| 7 | Метание мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег на 30м с высокого старта. |  |  |  |
| 8 | Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. |  |  |  |
| 9 | Метание мяча с разбега. Бег 60м с низкого старта. |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча (контроль). |  |  |  |
| 11 | Прыжок в высоту. Преодоление полосы препятствий. |  |  |  |
| 12 | Прыжок в высоту. |  |  |  |
| 13 | Прыжок в высоту (контроль). |  |  |  |
| 14 | Метание мяча с разбега. Бег 60м с низкого старта (контроль). |  |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 18 часов** | | | | |
| 15 (1) | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. |  |  |  |
| 16 (2) | Передачи и ловля мяча. |  |  |  |
| 17 (3) | Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках. |  |  |  |
| 18 (4) | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. |  |  |  |
| 19 (5) | Ведение мяча шагом и бегом одной рукой. |  |  |  |
| 20 (6) | Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета. |  |  |  |
| 21 (7) | Бросок мяча по кольцу после ведения. |  |  |  |
| 22 (8) | Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча. |  |  |  |
| 23 (9) | Бросок по кольцу после ведения. |  |  |  |
| 24 (10) | Игра в баскетбол по упрощённым правилам |  |  |  |
| 25 (11) | Игра в баскетбол по упрощённым правилам |  |  |  |
| 26 (12) | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. |  |  |  |
| 27 (13) | Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. |  |  |  |
| 28 (14) | Передача мяча в тройках со сменой мест (контроль). |  |  |  |
| 29 (15) | Ведение мяча. |  |  |  |
| 30 (16) | Эстафеты с ведением мяча. |  |  |  |
| 31 (17) | Игра по правилам. |  |  |  |
| 32 (18) | Игра по правилам, вбрасывание мяча. |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики - 18 час** | | | | |
| 33 (1) | Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. Висы. |  |  |  |
| 34 (2) | Кувырки вперёд и назад слитно. |  |  |  |
| 35(3) | Кувырки вперёд и назад слитно. |  |  |  |
| 36 (4) | Кувырки вперёд и назад слитно. Наклон вперёд сидя на полу. |  |  |  |
| 37(5) | Акробатическое соединение из 3 элементов. |  |  |  |
| 38(6) | Акробатическое соединение. Игра с набивными мячами. |  |  |  |
| 39(7) | Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение. |  |  |  |
| 40 (8) | Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение. |  |  |  |
| 41(9) | Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. Подтягивание (контроль). |  |  |  |
| 42(10) | Висы и подтягивание из висов. |  |  |  |
| 43(11) | Подъём переворотом на низкой перекладине. Опорный прыжок. |  |  |  |
| 44(12) | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета. |  |  |  |
| 45(13) | Соскок из упора назад с поворотом на 90◦. Ноги врозь. |  |  |  |
| 46(14) | Висы и подтягивание из висов. Эстафета. |  |  |  |
| 47 (15) | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок. |  |  |  |
| 48(16) | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом. |  |  |  |
| 49 (17) | Подъём переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий. |  |  |  |
| 50(18) | Гимнастическая полоса препятствий (контроль). Упражнения на перекладине. |  |  |  |
| **Спортивные игры (волейбол) - 11 часов** | | | | |
| 51 (1) | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. |  |  |  |
| 52 (2) | Передача мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |  |
| 53 (3) | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |  |  |  |
| 54 (4) | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. |  |  |  |
| 55 (5) | Верхняя, нижняя передачи мяча. |  |  |  |
| 56 (6) | Передачи мяча над собой (контроль). Нижняя прямая подача мяча (контроль). |  |  |  |
| 57 (7) | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Передачи мяча над собой. |  |  |  |
| 58 (8) | Комбинации из освоенных элементов. |  |  |  |
| 59(9) | Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| 60(10) | Комбинации из освоенных элементов. |  |  |  |
| 61 (11) | Учебная игра в мини-волейбол. |  |  |  |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** | | | | |
| 62 (1) | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 63(2) | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км. |  |  |  |
| 64(3) | Попеременный двухшажный ход. Одношажный ход. |  |  |  |
| 65(4) | Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник» |  |  |  |
| 66(5) | Попеременный ход. Игра «Веер» |  |  |  |
| 67(6) | Одновременные ходы. Прохождение 1 км на скорость. |  |  |  |
| 68(7) | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2км. |  |  |  |
| 69(8) | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км. |  |  |  |
| 70(9) | Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. |  |  |  |
| 71(10) | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 (д), 2 (м) км. |  |  |  |
| 72(11) | Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом (контроль). |  |  |  |
| 73(12) | Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км. |  |  |  |
| 74(13) | Повороты (вправо и влево) на спуске (контроль). Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе. |  |  |  |
| 75(14) | Подъём скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. |  |  |  |
| 76(15) | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км. |  |  |  |
| 77(16) | Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. |  |  |  |
| 78 (17) | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты. |  |  |  |
| 79 (18) | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты. |  |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 12 часов.** | | | | |
| 80 (1) | Ведение и броски мяча.Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. |  |  |  |
| 81(2) | Броски мяча в баскетбольную корзину. |  |  |  |
| 82(3) | Вырывание и выбивание мяча. |  |  |  |
| 83(4) | Передача одной рукой от плеча |  |  |  |
| 84(5) | Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. |  |  |  |
| 85(6) | Бросок мяча одной рукой от плеча с места (контроль). |  |  |  |
| 86(7) | Ведение мяча с сопротивлением. |  |  |  |
| 87(8) | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок (контроль). |  |  |  |
| 88(9) | Сочетание приемов передвижений и остановок. |  |  |  |
| 89 (10) | Передача мяча в тройках со сменой мест. |  |  |  |
| 90(11) | Сочетание приемов передвижений и остановок. |  |  |  |
| 91 (12) | Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| **Легкая атлетика – 11 часов** | | | | |
|  | | | | |
| 92 (1) | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Преодоление препятствий. |  |  |  |
| 93(2) | Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  |  |
| 94(3) | Преодоление препятствий. |  |  |  |
| 95(4) | Преодоление вертикальных препятствий. |  |  |  |
| 96(5) | Прыжки в высоту с разбега. |  |  |  |
| 97(6) | Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. Челночный бег. |  |  |  |
| 98(7) | Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Эстафеты (контроль). |  |  |  |
| 99(8) | Прыжки в длину с разбега (приземление). Прыжки в длину с места, бег 30м (тесты). |  |  |  |
| 100(9) | Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 101(10) | Бег на результат 60 м. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание (тест) (контроль). |  |  |  |
| 102(11) | Бег 1000 м на результат. Метание на заданное расстояние. Подведение итогов. |  |  |  |