**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №3 имени Ленинского комсомола»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  Протокол № 1 от 29 августа 2019 г. | УТВЕРЖДАЮ  директора школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тюрина Г.Н.  Приказ № 49 от 30 августа 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**7 класс**

**Составитель: Моисеенкова Н. Н.**

**2019-2020 учебный год**

**г. Гагарин**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, Основной образовательной программой основного общего образования школы.

**Программа, на основе которой составлена рабочая программа.** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение.

**Наименование учебника, по которому осуществляется преподавание.** Предметная линия учебников «Физическая культура 5 - 7 классы» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, -М.: Просвещение.

Данный учебник входит в перечень учебников, который утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

**Описание места учебного предмета в учебном плане.** Программа по физической культуре для 5 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы.**

* Воспитание российской, гражданской педантичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину;
* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессии т профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы.**

Метапредметные результаты отражаются прежде всего  в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей   познавательной деятельности
* Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознано 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ –компетенции);
* Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы.**

Предметные результаты отражают:

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
* Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоения умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техник безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* Расширении опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма  и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования  стандартных физических нагрузок  и функциональных проб, определяет индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и  особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта. Умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***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;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
* 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 движений);
* 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 в прыжках;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***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;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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.

**Содержание учебного предмета.**

**Физическая культура как область знаний**

*История и современное развитие физической культуры*

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

*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. 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 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[[1]](#footnote-1)*

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения на бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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; 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).

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
|  | ***Знания о физической культуре*** | В процессе уроков |
|  | ***Способы двигательной деятельности*** | В процессе урока и самостоятельных занятий |
|  | ***Физическое совершенствование*** |  |
| 1 | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| 2 | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленостью* | В режиме учебного дня и учебной недели |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **15** |
| 2.2 | Легкая атлетика | **27** |
| 2.3 | Спортивные и подвижные игры | **45** |
| 2.31 | *Баскетбол* | *18* |
| 2.32 | *Волейбол* | *18* |
| 2.33 | *Футбол* | *3* |
| 2.34 | *«Русская лапта»* | *6* |
| 2.4 | Лыжные гонки | **15** |
| 3 | *Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность* | В процессе уроков |
|  | Итого: | **102** |

**Календарно - тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **1** | Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения. Высокий старт. | 1 |  |
| **2** | Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением . | 1 |  |
| **3** | Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Челночный бег. | 1 |  |
| **4** | Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50м. Челночный бег. | 1 |  |
| **5** | Спринтерский бег. Бег на результат 60 м. | 1 |  |
| **6** | Техника бега на средние дистанции ( до 500 м). | 1 |  |
| **7** | Бег на средние дистанции до 800 м. Круговая тренировка. Вводное тестирование. | 1 |  |
| **8** | Прикладно-ориентированная подготовка. Полоса препятствий. Вводное тестирование. | 1 |  |
| **9** | Бег на выносливость. Бег 1000 м. на результат. Вводное тестирование. | 1 |  |
| **10** | Метание мяча с места на дальность. | 1 |  |
| **11** | Метание мяча на дальность. Положение «натянутый лук». | 1 |  |
| **12** | Метание мяча на дальность на результат. | 1 |  |
| **13** | Футбол. ТБ на занятиях. Стойки и перемещения футболиста. | 1 |  |
| **14** | Футбол. Удар по неподвижному мячу. Остановка катящегося мяча. | 1 |  |
| **15** | Футбол. Ведение мяча правой и левой нагой. | 1 |  |
| **16** | Футбол. Удар по мячу. Удары по воротам. | 1 |  |
| **17** | Двухсторонняя игра в футбол. | 1 |  |
| **18** | Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 1 |  |
| **19** | Остановка двумя шагами. Освоение ловли и передачи мяча. | 1 |  |
| **20** | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Остановка двумя шагами. | 1 |  |
| **21** | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. | 1 |  |
| **22** | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. | 1 |  |
| **23** | Ведение мяча с разной высотой отскока. Сочетание Б/б. приемов. | 1 |  |
| **24** | Броски мяча в корзину. Сочетание приемов передвижения и остановок. | 1 |  |
| **25** | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча. | 1 |  |
| **26** | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |  |
| **27** | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийские чемпионы. | 1 |  |
| **28** | Осанка человека. Комплекс адаптивных и корригирующих упр. Гимнастика для глаз. | 1 |  |
| **29** | ТБ на уроках гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |  |
| **30** | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание. Вис лежа, вис присев. | 1 |  |
| **31** | Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Эстафеты. | 1 |  |
| **32** | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание. | 1 |  |
| **33** | Развитие силовых способностей. Подтягивание. | 1 |  |
| **34** | Прикладные упражнения. Круговая тренировка. | 1 |  |
| **35** | Упражнения в равновесии. Преодоление препятствий. | 1 |  |
| **36** | Упражнения в равновесии на бревне, скамейке. Прыжки через скамейку. | 1 |  |
| **37** | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |
| **38** | Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки, стойка на лопатках. | 1 |  |
| **39** | Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат."Мост" | 1 |  |
| **40** | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат."Мост". | 1 |  |
| **41** | Гимнастика .Тест - Мах. наклон вперед. | 1 |  |
| **42** | Акробатическая комбинация по технике выполнения. | 1 |  |
| **43** | Акробатическая комбинация на технику. | 1 |  |
| **44** | Ритмическая гимнастика. | 1 |  |
| **45** | Ритмическая гимнастика. К.У. - прыжки через скакалку. | 1 |  |
| **46** | Ритмическая гимнастика. Комплекс упр.с обручем. | 1 |  |
| **47** | Ритмическая гимнастика. Комплекс упр.с обручем. | 1 |  |
| **48** | Знания о ФК. Режим дня. Адаптивная физическая культура. | 1 |  |
| **49** | Знания о ФК. Первая помощь и самопомощь при травмах. | 1 |  |
| **50** | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |
| **51** | Передвижения на лыжах 1 км. Попеременный двухшажный ход . | 1 |  |
| **52** | Передвижение на лыжах 1,5 км. Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |
| **53** | Передвижение на лыжах изученными способами до 2 км. | 1 |  |
| **54** | Техника попеременного и одновременного двухшажного хода. | 1 |  |
| **55** | Техника попеременного и одновременного двухшажного хода. | 1 |  |
| **56** | Передвижение на лыжах до 2 км. Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| **57** | Техника выполнения одновременного одношажного хода. | 1 |  |
| **58** | Лыжный кросс. | 1 |  |
| **59** | ТБ. Подъёмы, спуски и торможения. | 1 |  |
| **60** | Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски. | 1 |  |
| **61** | Передвижения на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке. | 1 |  |
| **62** | Техника торможения "плугом" и "упором". | 1 |  |
| **63** | Техника торможения "плугом" и "упором". | 1 |  |
| **64** | Передвижения на лыжах до 2 км. Повороты. | 1 |  |
| **65** | Передвижения отрезков на лыжах. Эстафеты . | 1 |  |
| **66** | Передвижения на лыжах. Эстафета с передачей палки. | 1 |  |
| **67** | Знания о ФК. Виды массажа. Восстановительный массаж. | 1 |  |
| **68** | Волейбол. ТБ. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  |
| **69** | Передачи и приемы мяча над собой и через сетку. | 1 |  |
| **70** | Передача мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками. | 1 |  |
| **71** | Передачи и приемы мяча через сетку. Нижняя прямая подача. | 1 |  |
| **72** | Передачи и приемы мяча . Нижняя прямая подача. | 1 |  |
| **73** | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |
| **74** | Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. | 1 |  |
| **75** | Нижняя прямая подача. Приемы и передачи. | 1 |  |
| **76** | Оценка техники нижней прямой подачи. | 1 |  |
| **77** | Нижняя прямая подача. Нижний прием мяча. | 1 |  |
| **78** | Знание о ФК. Оздоровительные формы занятий. | 1 |  |
| **79** | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. | 1 |  |
| **80** | Передача мяча различным способом. | 1 |  |
| **81** | Бросок мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок. | 1 |  |
| **82** | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. | 1 |  |
| **83** | Знания о ФК. Оценка эффективности занятий физической культурой. | 1 |  |
| **84** | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения. | 1 |  |
| **85** | Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 |  |
| **86** | Многоскоки. Круговая тренировка. Подтягивание. | 1 |  |
| **87** | Беговые упражнения. Старт из различных положений. | 1 |  |
| **88** | Высокий старт. Челночный бег 3х10 м. Итоговые тесты. | 1 |  |
| **89** | Челночный бег. Бег 30 м. Итоговые тесты. | 1 |  |
| **90** | Спринтерский бег. Бег 60 м. на результат. Итоговые тесты. | 1 |  |
| **91** | Равномерный длительный бег. Преодоление препятствий. Итоговые тесты. | 1 |  |
| **92** | Бег на выносливость 2000 м. | 1 |  |
| **93** | ТБ при метании. Метание мяча с места. | 1 |  |
| **94** | Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |
| **95** | ТБ. Техника отталкивания и приземления. Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| **96** | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Многоскоки. | 1 |  |
| **97** | Прыжок в длину с полного разбега. | 1 |  |
| **98** | Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения. | 1 |  |
| **99** | «Русская лапта». Удары битой по мячу. | 1 |  |
| **100** | "Русская лапта". Ловля в сочетании с передачей мяча. | 1 |  |
| **101** | Игра «Русская лапта». Осаливания. | 1 |  |
| **102** | Игра " Лапта". Финты. Подведение итогов года. | 1 |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)