

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897);
- Образовательная программа общеобразовательного учреждения (утверждена приказом директора от 31.08.22 №220);
- Примерная программа по учебному предмету: Государственная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.:Просвещение, 2015
- Учебный план ОУ (утверждён приказом директора от 31.08.22 № 220);
- Годовой календарный учебный график ОУ (утверждён приказом директора от 31.08.22 №220);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 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 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс:

- 1) Комплексная программа по физической культуре. Авторы: В. И. Лях, А.А.Зданевич.
- 2) Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010 год.
- 3) Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя, под редакцией В.И. Ляха. утверждённый приказом директора ОУ от 31.08.22. №220

Курс рассчитан на **102** часа в год.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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.

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; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Табличное представление тематического планирования 7 класс.

№	Наименование раздела программы и темы урока	Кол-во часов	Дата проведения
			план
Легкая атлетика	16		
1	Спринтерский бег и эстафеты.	1	

2	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
3	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
4	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
5	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
6	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
7	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
8	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
9	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	
10	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	
11	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	
12	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	
13	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	
14	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	
15	Бег на средние дистанции	1	
16	Бег на средние дистанции	1	
Кроссовая подготовка	11		
17	Кроссовая подготовка	1	
18	Кроссовая подготовка	1	
19	Кроссовая подготовка	1	
20	Кроссовая подготовка	1	
21	Кроссовая подготовка	1	
22	Кроссовая подготовка	1	
23	Кроссовая подготовка	1	
24	Кроссовая подготовка	1	
25	Кроссовая подготовка	1	
26	Кроссовая подготовка	1	
27	Кроссовая подготовка	1	

Гимнастика Акробатика	12		
28	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	1	
29	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	1	
30	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	1	
31	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	1	
32	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения	1	
33	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения	1	
34	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения	1	
35	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения	1	
36	Гимнастика Акробатика	1	
37	Гимнастика Акробатика	1	
38	Гимнастика Акробатика	1	
39	Гимнастика Акробатика	1	
Баскетбол	9		
40	Баскетбол	1	
41	Баскетбол	1	
42	Баскетбол	1	
43	Баскетбол	1	
44	Баскетбол	1	
45	Баскетбол	1	
46	Баскетбол	1	
47	Баскетбол	1	
48	Баскетбол	1	
Волейбол	12		
49	Волейбол	1	

50	Волейбол	1	
51	Волейбол	1	
52	Волейбол	1	
53	Волейбол	1	
54	Волейбол	1	
55	Волейбол	1	
56	Волейбол	1	
57	Волейбол	1	
58	Волейбол	1	
59	Волейбол	1	
60	Волейбол	1	
Гимнастика Акробатика	18		
61	Гимнастика Висы Строевые упражнения	1	
62	Гимнастика Висы Строевые упражнения	1	
63	Гимнастика Висы Строевые упражнения	1	
64	Гимнастика Висы Строевые упражнения	1	
65	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения.	1	
66	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения.	1	
67	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения.	1	
68	Гимнастика Опорный прыжок, строевые упражнения.	1	
69	Гимнастика Акробатика.	1	
70	Гимнастика Акробатика.	1	
71	Гимнастика Акробатика.	1	
72	Гимнастика Акробатика.	1	
73	Гимнастика Лазание по канату	1	

74	Гимнастика Лазание по канату	1	
75	Гимнастика Лазание по канату	1	
76	Гимнастика Лазание по канату	1	
77	Гимнастика Лазание по канату	1	
78	Гимнастика Лазание по канату	1	
Кроссовая подготовка	11		
79	Кроссовая подготовка	1	
80	Кроссовая подготовка	1	
81	Кроссовая подготовка	1	
82	Кроссовая подготовка	1	
83	Кроссовая подготовка	1	
84	Кроссовая подготовка	1	
85	Кроссовая подготовка	1	
86	Кроссовая подготовка	1	
87	Кроссовая подготовка	1	
88	Кроссовая подготовка	1	
89	Кроссовая подготовка	1	
Легкая атлетика.	13		
90	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
91	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
92	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
93	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
94	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
95	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
96	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
97	Спринтерский бег и эстафеты.	1	
98	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	
99	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	
100	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	

101	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	
102	Прыжок в длину, метание малого мяча	1	