

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Солерудниковская гимназия**

Рассмотрено на заседании кафедры
«Экология и здоровье»
Протокол № 1 _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Класс: **7**

Количество часов (в неделю): **3**

Количество часов (в год): **96**

Уровень: **базовый**

Учитель: **Ребриков С.П.**

Программа разработана на основе требований к результатам освоения

основной образовательной программы **основного** общего

образования

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

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 (отклоняющегося) 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 речи, 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 наполнения;
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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание 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 индивидуальной 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, аргументировано 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 занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Содержание учебного предмета (курса)

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 включают 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 темы «Организация и проведение самостоятельных 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 объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько 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-оздоровительная деятельность 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, легкой 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 этой 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. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно 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.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Тематическое планирование 7 класс.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний	1	Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Узнают способы самоконтроля История развития олимпийских видов спорта
2	Легкая атлетика ИОТ-023-04. Высокий старт (до 30-60 м), бег с ускорением (60-100 м).	1	Правила поведения на уроках физической культуры, техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой на стадионе и в зале. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения бег 30м.	Изучают правила поведения на уроках физической культуры, технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой на стадионе и в зале. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, в процессе освоения беговых упражнений соблюдают правила безопасности.
3	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1	Бег и беговые упражнения	Осваивают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.
4	Прыжок в длину с места. Выполнение норм и требований комплекса ГТО.	1	Бег 30м., прыжок с места в длину, подтягивание на перекладине из виса, подъем туловища из положения лежа.	Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения.
5	Равномерный бег (10 мин).	1	Метание малого мяча	Получают знания о качествах

	ОРУ. Метание мяча 150 гр.			необходимых для метания. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метящей руки и технику выполнения метания.
6	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Прыжок в длину с разбега	1	Выполнение прыжков в длину.	Получают знания о фазах прыжка в длину с разбега. Учатся подбирать длину разбега.
7	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Тесты на физическую подготовленность	1	Бег 30м., прыжок с места в длину, подтягивание на перекладине из виса, подъем туловища из положения лежа.	Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения.
8	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Эстафетный бег	1	Развитие координационных и скоростных способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
9.10.11	Футбол Перемещения с передачей мяча, удар по неподвижному и катящемуся мячу	3	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
12.13.14	Ведение, остановка мяча, пас внутренней стороной стопы. Учебная игра	3	Овладение техникой ударов по воротам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
15.16.	Баскетбол. Передачи мяча в движении, передвижения, бросок.	2	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Краткая характеристика вида спорта.	Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
17.18.19.	Ведение мяча высокое и низкое, передачи в движении	3	Освоение техники ведения мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
20.21.22	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	3	Освоение индивидуальной техники защиты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

				техники игровых приемов и действий.
23.24.25.	Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке Основы знаний	3	Овладение техникой бросков мяча Познай себя.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
26.27.28	Бросок мяча после бега, остановка в прыжке	3	Овладение техникой остановки перед броском мяча	освоения техники игровых приемов и действий.
29.30.31	Бросок мяча после ведения в прыжке	3	Овладение техникой бросков мяча	освоения техники игровых приемов и действий.
32.33.	Игра в защите, комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра	2	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающие в процессе игровой деятельности.
34.35.	Игра 2 против 1, комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра	2	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающие в процессе игровой деятельности.
36.37.	Гимнастика. Висы и упоры	2	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
38.39.40	Упражнения на равновесия. Акробатика	3	Акробатические упражнения и комбинации	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
41.42.	Упражнения на перекладине, опорный прыжок	2	Опорные прыжки	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43.44.45	Акробатика, переворот	3	Складка в сед, ноги в врозь, тест на	Описывают технику акробатических

	боком, стойка на голове. Опорный прыжок. Правила использования спортивного инвентаря и техники безопасности.		гибкость	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
46.47	Лазанье по канату. Правила личной гигиены	2	Тестирование силовой подготовленности	Демонстрируют освоенные гимнастические упражнения.
48.49	Опорный прыжок, согнув ноги через козла	2	Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно- силовых способностей
50.51	Упражнения на перекладине, подъем переворотом из виса. Опорный прыжок.	2	Развитие координационных способностей	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
52.53	Акробатика, переворот боком, стойка на руках. Опорный прыжок. Правила использования спортивного инвентаря и техники безопасности.	2	Складка в сед, ноги в врозь, тест на гибкость	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
54.55.	Лыжная подготовка. Передвижения попеременным двухшажным	2	Освоение техники лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
56.57.58	Двухшажный одновременный ход	3	Освоение техники лыжных ходов.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
59.60.61	Коньковый одношажный	3	Освоение техники лыжных ходов.	совместного освоения техники лыжных ходов
62.63	Коньковый двухшажный	2	Освоение техники лыжных ходов.	совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.

64.65.66	Переход с попеременного на одновременный безшажный ход.	3	Освоение техники лыжных ходов.	совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
67.68.	На результат 2000м., и 3000м.	2	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км.	совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
69.70.	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча	1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
71.72.73	Верхняя прямая подача	3	Освоение техники приемов и передачи мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
74.75.76	Передачи мяча в тройках со сменой мест	3	Освоение техники приемов и передачи мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
77.78.79.	Передачи мяча со сменой мест, учебная игра	3	Освоение техники приемов и передачи мяча	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
80.81.82	Верхняя и нижняя передача мяча в двойках на результат	2	Освоение техники приемов и передачи мяча	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов
83.84.85	Передачи в движении со сменой мест. подача на результат	3	Освоение техники приемов и передачи мяча в двойках и тройках	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов

86.87.	Верхняя подача. Передачи в двойках на результат	2	Освоение техники приемов и передачи мяча	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
88.89.	Учебная игра	2	Освоение техники приемов и передачи мяча	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов
90.91.92	Футбол. Удары по воротам, навесы	3	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.. Учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
93.94.95	Удары по мячу, навесы. Ведение и обводка. Учебная игра.	1	Удары по воротам на результат	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
96.	Выполнение норм и требований комплекса ГТО.	1	Бег 100м., прыжок с места в длину, подтягивание на перекладине из виса, подъем туловища из положения лежа.	Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения.

Учебно-методическое обеспечение.

1. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми». - 2015г.
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов .-2018 г.
3. М. Я. Виленский «Физическая культура». Учебник для общеобразовательных организаций. 5, 6, 7 классы. Москва. Просвещение 2018 г.