**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 7А класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа создана на основе ОП ООО КШИ №2 с учетом требований ФГОС.

-Примерной программой основного общего образования по физической культуре ;с изменениями( Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015

г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

(распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.)

-Авторской программой Физическая культура 5-9 классы под редакцией В.И. Лях

М.: Просвещение 2014 год:

-УМК: Виленский, М.Я.Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. –М. : Просвещение, 2014 г

Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 7 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 7кл. Программа рассчитана на 70 часов в год, 2 часа в неделю при пятидневной учебной неделе

***Целью*** курса школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи физического воспитания учащихся 7 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

•​ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

•​ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

•​ овладение школой движений;

•​ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

•​ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

•​ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

•​ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

•​ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

•​ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Реализация программы обеспечивает достижение выпускни​ками следующих личностных результатов.

- формирование ответственного отношения к учению ,готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познаванию , осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетомустойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 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 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.

**Содержание курса**

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел**«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел**«Гимнастика с основами акробатики»**включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел**«Легкая атлетика»**включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел «**Спортивные игры»**включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Настольный теннис, бадминтон**» включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **50** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре |  **2** В процессе урока |
| **1.2** | Легкая атлетика | **16** |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | **12** |
| **1.4** | Спортивные игры | **22** |
| **2** | **Вариативная часть** |  |
| **2.1** | Настольный теннис | **8** |
| **2.3** | Бадминтон | **4** |
| **2.4** | Баскетбол | **6** |
|  | **Всего часов** | **70** |

**Формы организации учебных занятий:**

1) уроки физического воспитания;

2) подвижные игры, физкультурные минутки;

3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);

4) спортивные соревнования и праздники;

5)формы физического воспитания в семье ;

6)самостоятельные (домашние) занятие, физические упражнения.

В школе уроки физической культуры подразделяются на 3 типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленностью,

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного мастерства могут планироваться, как смешанные (с решением нескольких задач) и как одноцелевые (с решением одной задачи).

Типовая направленность уроков предусматривает учёт природно-климатических условий региона. В летне-осенней (1 четверть) и весенне-летний (4 четверть) периоды уроки физической культуры носят комбинированный характер с преимущественным соединением средств лёгкой атлетики и спортивных игр (волейбол, футбол, баскетбол). В осенне-зимний и весенний периоды уроки будут одновидовые( лыжная подготовка и спортивная гимнастика).

**Виды учебной деятельности**

* рассказ
* показ
* выполнение задании под контролем учителя
* указание ошибок и их исправление
* самостоятельное выполнение заданий
* выполнение заданий на оценку
* спортивные и подвижные игры

Тематическое планирование

7А класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | Тема урока | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **План** | **Факт** |
| **7 а** | **7 а** |
| 1 | **Легкая атлетика** 8 ч Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта. | 1 | 3.09.2019 |  |
| 2 | Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. | 1 | 6.09.19 |  |
| 3 | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. | **1** | 10.09.19 |  |
| 4 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | 1 | 13.09.19 |  |
| 5 | Метание мяча на дальность и на заданноерасстояние.  | 1 | 17.09.19 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места. Бег 300 м. | 1 | 20.09.19 |  |
| 7 | Прыжок в длину.Бег 500 м.  | 1 | 24.09.19 |  |
| 8 | Бег 1000 м.  | 1 | 27.09.19 |  |
| 9 |  **Волейбол 10ч.**Т/б на уроках. Разучить технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены. | 1 | 1.10.2019 |  |
| 10 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.  | 1 | 4.10.19 |  |
| 11 |  Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра. | 1 | 8.10.19 |  |
| 12 | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра. | 1 | 11.10.19 |  |
| 13 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в парах с 3-6 м. | 1 | 15.10.19 |  |
| 14 | Передачи мяча.Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. | 1 | 18.10.19 |  |
| 15 | Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. | 1 | 22.10.19 |  |
| 16 | Подача мяча. Учебная игра. | 1 | 25.10.19 |  |
| 17 | Передача, подачи мяча. Учебная игра. | 1 | 29.10.19 |  |
| 18 | Учебная игра пионербол с элементами волейбола. | 1 | 1.11.2019 |  |
| 19 | **футбол 14 часов.** Инструктаж по Т.Б**.**Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону | 1 | 12.11.19 |  |
| 20 |  Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема | 1 | 15.11.19 |  |
| 21 | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча  | 1 | 19.11.19 |  |
| 22 | Ведение мяча, отбор мяча (техника) | 1 | 22.11.19 |  |
| 23 | Комбинации из освоенных элементов игры в футбол | 1 | 26.11.19 |  |
| 24 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 1 | 29.11.19 |  |
| 25 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения | 1 | 3.12.2019 |  |
| 26 | Двусторонняя игра в футбол | 1 | 6.12.19 |  |
| 27 | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы | 1 | 10.12.19 |  |
| 28 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения | 1 | 13.12.19 |  |
| 29 | Комбинации из освоенных элементов игры в футбол Двусторонняя игра в футбол | 1 | 17.12.19 |  |
| 30 | Ведение мяча, отбор мяча (закрепление) | 1 | 20.12.19 |  |
| 31 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением уч-ся к судейству |  | 24.12.19 |  |
| 32 | Комбинации из освоенных элементов игры в футбол | 1 | 27.12.19 |  |
| 33 | **Гимнастика12часов.**Инструктаж Т/б на уроках физическойкультуры.гимнастика.Основы знаний.Акробатика.  | 1 | 14.01.2020 |  |
| 34 | Акробатика.Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 1 | 17.01.20 |  |
| 35 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.  | 1 | 21.12.20 |  |
| 36 | Комбинации освоенных элементов.  | 1 | 24.01.20 |  |
| 37 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой ( м), низкой (д) перекладине. | 1 | 28.01.20 |  |
| 38 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.  | 1 | 31.01.20 |  |
| 39 | Строевые упражнения. Опорный прыжок.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см).  | 1 | 4.02.2020 |  |
| 40 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине. | 1 | 7.02.20 |  |
| 41 |  Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине. | 1 | 11.02.20 |  |
| 42 | Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой.Опорный прыжок. | 1 | 14.02.20 |  |
| 43 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища.Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 | 18.02.20 |  |
| 44 | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 | 21.02.20 |  |
| 45 | **Настольный теннис 8 ч.**Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис. | 1 | 25.02.20 |  |
| 46 | Подача и прием подачи. | 1 | 28.02.20 |  |
| 47 | Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям. | 1 | 3.03.2020 |  |
| 48 | Удар накатом. Учебная игра. | 1 | 6.03.20 |  |
| 49 | Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра. | 1 | 10.03.20 |  |
| 50 | Подача и завершение атаки. | 1 | 13.03.20 |  |
| 51 | Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 | 17.03.20 |  |
| 52 | Учебная игра по упрощённым правилам | 1 | 20.03.20 |  |
| 53 | **Спортивные игры ( баскетбол) 8ч.**Инструктаж Т/б на уроках физической культуры**.**Ведение мяча.Передача мяча двумя руками. | 1 | 3.04.2020 |  |
| 54 | Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой. | 1 | 7.04.20 |  |
| 55 | Ведение, передачи, перехват. Учебная игра. | 1 | 10.04.20 |  |
| 56 | Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол. | 1 | 14.04.20 |  |
| 57 | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 17.04.20 |  |
| 58 | Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой.Игра мини баскетбол 3\*3. | 1 | 21.04.20 |  |
| 59 | Игра мини-баскетбол 3\*3. | 1 | 24.04.20 |  |
| 60 | Игра мини-баскетбол 3\*3. | 1 | 28.04.20 |  |
| 61 | **Спортивные игры 8ч.**Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. | 1 | 5.05.2020 |  |
| 62 | Низкий старт. Бег 60 м. | 1 | 8.05.20 |  |
| 63 | Метание мяча.Прыжок в длину с разбега. | 1 | 12.05.20 |  |
| 64 | Метание мяча. | 1 | 15.05.20 |  |
| 65 | Прыжок в длину. Бег 300 м. | 1 | 19.05.20 |  |
| 66 |  Бег 500 м. | **1** | 22.05.20 |  |
| 67 | Бег 1000 м. | 1 | 26.05.20 |  |
| 68 | Футбол (м).  | 1 | 29.05.20 |  |
| 69 | Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра | 1 |  |  |
| 70 | . Подведение итогов учебного года | 1 | 29.05.2020 |  |

Итого за год -70 ч.

**Критерии оценивания учащихся**

***7 класс***

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Мальчики** |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 190 | 185 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега | 380 | 350 | 290 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 105 | 100 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 |
| Поднимание туловища за 30с | 24 | 19 | 16 |
| Отжимание | 30 | 25 | 15 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 |
| Подтягивание | 9 | 7 | 5 |
| Метание мяча на дальность | 30 | 28 | 26 |
| Челночный бег 6X10 | 16,0 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 1000м | 4,20 | 4,35 | 5,00 |
| Бег 1500м | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| Бег 800м | 3,10 | 3,30 | 4,20 |
| Бег 400м | 1,18 | 1,27 | 1,48 |
| Бег 60м | 9,4 | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30м | 4.8 | 5.4 | 6,0 |
| Бег 2000м | 12.00 | 13.00 | 14.00 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

*Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
4. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

**Список литературы**

 **(основной и дополнительной)**

1. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
2. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
3. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2012-2013 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2008 г. Лях В.И. Зданевич А.А.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П .Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры

Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011