**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7 классов разработана в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. От 05.07.2017).

2. Указ президента Российской Федерации от 24.03.204г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

3. Постановления Правительства Российской Федерации от 11.6.2014г. №540 Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

4. Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

5. Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 30.08 .2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2019 № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года.

7.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

8.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. От 24.11.2015) «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

9. Закон Томской области от 12.08.2013г. №149-ОЗ «Об образовании в Томской области».

10.Распоряжение Департамента общего образования Томской области от 09.04.2020 №287-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Томской области 2020-2024 годы ».

Рабочая программа представляет объем содержания образования, связывает с конкретными педагогическими направлениями, способами деятельности, технологиями и методиками.

Данная программа разработана для обучающихся основной и подготовительной группы 7-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ№87» основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 7 классах отводится 70 ч. (2 часа в неделю).

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение **следующих** **задач**:

* развивать основные физические качества и способности,
* укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
* формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* приобретать навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучать основам базовых видов двигательных действий;
* формировать основы знаний о личной гигиене.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

**Основные методы** работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

**Основные виды** деятельности обучающихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока.

**Основные педагогические технологии** используемые для выполнения программы: информационно-коммуникационные, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие, игровые.

Для выполнения программы используется пять форм **педагогического контроля**, каждый из которых имеет своё функциональное назначение.

1.**Предварительный контроль –** проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояния здоровья, физической подготовленности). Определяется также сформировавшийся ранее фонд двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. **Оперативный контроль –** предназначен для определения срочного тренировочного эффектав рамках одного занятия.

3. **Текущий контроль –** проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия и в интервалах между ними. В текущем контроле оцениваются быстро меняющиеся признаки контролируемых явлений – процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма.

4. **Этапный контроль – проводится для** целостной оценки системы занятий в рамках завершённого цикла контролируемого процесса (в четвертях).

5. **Итоговый контроль –** проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания.

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачётных требований и учебных нормативов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

**УМК**

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011):
2. Учебник для учащихся Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура 5-7 ВЕНТАНА-ГРАФ,2013

**Содержание учебного предмета**

**7 КЛАСС (70 ч)**

**Знания о физической культуре**

(преподаются по ходу урока)

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Легкая атлетика (14 часов)**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы); скоростно-силовая и кроссовая подготовка; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания. Высокий, низкий старт. Прыжки в длину с разбега, с места. Эстафетный и челночный бег, бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Спортивные игры (28 часов)**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Баскетбол (13 часов)**: специальные упражнения и технические действия, ведение и передача мяча с сопротивлением защитника и без, на месте и в движении; броски мяча с различных точек с сопротивлением и без, одной двумя руками в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Волейбол (15 часов)**: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (верхняя); прием снизу после подачи, передача сверху, нападающий удар и блокирование; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий

**Гимнастика (12часов)**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения.Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Совершенствование техники в индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы); висы на руках на перекладине; подъем в упор силой, переворотом, разгибом до седа ноги врозь. Развитие координационных способностей, гибкости.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

**Лыжная подготовка (16 часов)**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Подъемы, спуски, переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции с использованием различных видов лыжного хода.

**Тематический план (70 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Учебные разделы** | **Кол-во часов** | **Контроль знаний** |
| 1 | **Базовая часть** | 54 | 20 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |
| 1.2. | Легкая атлетика | 14 | 12 |
| 1.3. | Спортивные игры | 12 | 2 |
| 1.3.1. | Баскетбол | 6 |  |
| 1.3.2. | Волейбол | 6 |  |
| 1.4. | Гимнастика | 12 | 2 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | 16 | 4 |
| 2 | **Вариативная часть** | 16 |  |
| 2.2. | Спортивные игры | 16 |  |
| 2.2.1. | Баскетбол | 7 |  |
| 2.2.2. | Волейбол | 9 |  |

**Планируемые предметные результаты освоения программы**

**Формирование метапредметного результата**

В процессе учебного года все ученики окажутся в роли ведущего разминки, судьи и помощника учителя, все три сферы тем самым затрагивают подготовительную, основную и заключительную часть урока. В конце учебного года учитель сможет получить объективную оценку сформированности умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения учениками 5 классов.

**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.