****

1. **Пояснительная записка**
   1. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура » для \_\_7\_\_ класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федерального закона № 273-ФЗ 29.12.2012 года «Об образовании в РФ»
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного основного общего образования») с изменениями и дополнениями; (для 5-9 класса)!!!
* Образовательной программы ООО МОУ Новоуренской СШ (Утверждена приказом директора школы № 96 от30.08.2019г.)
* Учебного плана МОУ Новоуренской СШ

**1.2** Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуре в \_\_7\_\_\_\_ классе отводится \_\_2\_\_\_ час в неделю, \_\_\_68\_\_\_ часов в год

**1.3.** УМК

При составлении рабочей программы использовался учебно- методический комплект:

*1.3.1. для учителя:* Примерная рабочая программа по физической культуре. Предметная линия учебников 5-9классов» М.Я. Виленский; В.И.Лях Москва.: Просвещение,2019г. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-6-7 класс, под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014. -239 с..

*1.3.2. для обучающихся:* Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-6-7 класс, под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014. -239 с..

*1.3.3. электронные ресурсы:* Интернет-ресурсы по физической культуре

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.pfo.ru — Сайт Приволжского федерального округа

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику

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

2.1 **Личностные результаты**

2.2.1 Познавательные— 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.

2.2.2 Регулятивные— рациональное планирование учебной деятельности;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

2.2.3 Коммуникативные— 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

**2.3. Предметные результаты**

2.3.1. **Ученик научится:** -

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе.

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

2.3.2**. Ученик получит возможность научиться**:-

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

• 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.

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

**3. Содержание учебного предмета**

(\_\_2\_\_\_ ч в неделю, всего \_\_\_68\_ ч, из них \_\_0\_\_- ч — резервное время)

**Знания о физической культуре (на уроках в течение учебного года)**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основ­ное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (на уроках в течение учебного года)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Лёгкая атлетика (22 ч.).*** Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Спортивные игры (19 ч.).*** *Баскетбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

***Гимнастика* с *основами акробатики (15 ч.).*** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки). Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

***Лыжные гонки (12 ч).*** Передвижения на лыжах. Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

В связи с отсутствием материально-технической базы раздел программы темы программы «Плавание» и «Гандбол» заменяется уроками из разделов «Лёгкая атлетика»,  «Спортивные игры» увеличивается количество учебных часов по лёгкой атлетике, по спортивным играм

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
| 1 | Основы о физической культуре | в процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 22 |
| 3 | Спортивные игры | 19 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 |
|  |  |  |
|  | **Итого** | 68 |

*Приложение 1*

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета**

**«\_Физическая культура» 7класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | | | Тема урока | Количество часов |
| По плану | | По факту |
| **Раздел: Легкая атлетика(8 часов)** | | | | | |
| 1/1 | [02.09](javascript:void(0);) |  | | Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| 2/2 | [07.09](javascript:void(0);) |  | | *Овладение техникой спринтерского бега.* Высокий старт от 30 до 40 м. **Тест - бег на 30м.** | 1 |
| 3/3 | [09.09](javascript:void(0);) |  | | Бег с ускорением от 40 до 60 м. **Тест - наклон вперед из положения стоя.** | 1 |
| 4/4 | [14.09](javascript:void(0);) |  | | Скоростной бег до 60 м. **Тест в беге на 2000 м.** | 1 |
| 5/5 | [16.09](javascript:void(0);) |  | | *Овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. | 1 |
| 6/6 | [21.09](javascript:void(0);) |  | | *Овладение техникой прыжка в длину.*  **Тест - прыжки в длину с места** . | 1 |
| 7/7 | [23.09](javascript:void(0);) |  | | Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. **Тест подтягивание на высокой и низкой перекладине .** | 1 |
| 8/8 | [28.09](javascript:void(0);) |  | | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага в горизонтальную цель и вертикальную цель. | 1 |
| **Раздел: Баскетбол ( 9 часов)** | | | | | |
| 9/1 | [30.09](javascript:void(0);) | |  | **Техника безопасности на уроках спортивных игр.** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 |
| 10/2 | [05.10](javascript:void(0);) | |  | Повороты без мяча и с мячом. | 1 |
| 11/3 | [07.10](javascript:void(0);) | |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в  стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 12/4 | [19.10](javascript:void(0);) | |  | Ловля и передача мяча двумя руками  от груди и одной рукой от плеча на  месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 13/5 | [21.10](javascript:void(0);) | |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в  движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| 14/6 | [26.10](javascript:void(0);) | |  | Ловля и передача мяча двумя руками  от груди и одной рукой от плеча на  месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 15/7 | [28.10](javascript:void(0);) | |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 16/8 | [02.11](javascript:void(0);) | |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения,  после ловли, в прыжке) с пассивным  противодействием. | 1 |
| 17/9 | [09.11](javascript:void(0);) | |  | Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |
| **Раздел: Гимнастика (15 часов)** | | | | | |
| 18/1 | [11.11](javascript:void(0);) | |  | **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Техника выполнения физических упражнений. | 1 |
| 19/2 | [16.11](javascript:void(0);) | |  | Техника выполнения равновесие на левой (правой) ноге.  кувырок вперёд группировкой, прыжком и кувырок назад. | 1 |
| 20/3 | [18.11](javascript:void(0);) | |  | Техника выполнения стойки на лопатках без рук | 1 |
| 21/4 | [30.11](javascript:void(0);) | |  | Техника выполнения «Мост» из положения стоя с помощью.(д) ,стойка на голове с помощью (м) | 1 |
| 22/5 | [02.12](javascript:void(0);) | |  | Техника выполнения сед углом ноги врозь. | 1 |
| 23/6 | [07.12](javascript:void(0);) | |  | Техника выполнения прыжок 360 градусов | 1 |
| 24/7 | [09.12](javascript:void(0);) | |  | Акробатические соединение из раннее изученных элементов. Зачет. | 1 |
| 25/8 | [14.12](javascript:void(0);) | |  | Гимнастические упражнения. Наклон вперед из положения, сидя – тест. | 1 |
| 26/9 | [16.12](javascript:void(0);) | |  | Упражнения с гимнастической скамейке . Подъем туловища из положения, лежа – зачет. | 1 |
| 27/10 | [21.12](javascript:void(0);) | |  | Упражнения на гимнастической скамейке с препятствием | 1 |
| 28/11 | [23.12](javascript:void(0);) | |  | Разбег и отталкивание в опорных прыжках Совершенствование опорных прыжков ноги врозь | 1 |
| 29/12 | [28.12](javascript:void(0);) | |  | Лазанье по канату. Развитие силовой выносливости | 1 |
| 30/13 | [30.12](javascript:void(0);) | |  | Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. | 1 |
| 31/14 | [11.01](javascript:void(0);) | |  | Упражнения на матах, разные упоры лежа. | 1 |
| 32/15 | [13.01](javascript:void(0);) | |  | [Подтягивание в висе. Преодоление гимнастической полосы препятствия.](javascript:void(0);) | 1 |
| **Лыжная подготовка. (12 часов)** | | | | | |
| 33/1 | [18.01](javascript:void(0);) | |  | **Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.** Значение занятий лыжным спортом  для поддержания работоспособности. | 1 |
| 34/2 | [20.01](javascript:void(0);) | |  | Виды лыжного спорта. Подбор лыжных мазей.  Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 35/3 | [25.01](javascript:void(0);) | |  | Виды лыжного спорта. Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 36/4 | [27.01](javascript:void(0);) | |  | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 37/5 | [01.02](javascript:void(0);) | |  | Техника одновременного одношажного хода | 1 |
| 38/6 | [03.02](javascript:void(0);) | |  | Подъём в гору скользящим шагом. Игра «Гонки с преследованием». | 1 |
| 39/7 | [08.02](javascript:void(0);) | |  | Подъём в гору скользящим шагом. «Гонки с выбыванием», | 1 |
| 40/8 | [10.02](javascript:void(0);) | |  | Преодоление бугров и впадин при  спуске с горы. Игры: «Карельская  гонка» | 1 |
| 41/9 | [15.02](javascript:void(0);) | |  | Преодоление бугров и впадин при  спуске с горы. Игры: «Карельская  гонка» | 1 |
| 42/10 | [17.02](javascript:void(0);) | |  | Поворот на месте махом. Игры:«Гонки с преследованием», | 1 |
| 43/11 | [01.03](javascript:void(0);) | |  | Прохождение дистанции  4 км. | 1 |
| 44/12 | [03.03](javascript:void(0);) | |  | Соревнования на дистанции  мальчики - 3 км.  девочки – 2 км. | 1 |
| **Раздел: Баскетбол (2 часа)** | | | | | |
| 45/1 | [10.03](javascript:void(0);) | |  | **Техника безопасности на уроках спортивных игр.** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 |
| 46/2 | [15.03](javascript:void(0);) | |  | Повороты без мяча и с мячом. | 1 |
|  | **Раздел: Волейбол (3часа)** | | | | |
| 47/4 | [17.03](javascript:void(0);) | |  | Основные приёмы игры в волейбол.  Правила техники безопасности | 1 |
| 48/5 | [22.03](javascript:void(0);) | |  | Передача мяча сверху двумя руками  на месте и после перемещения вперёд. | 1 |
| 49/6 | [24.03](javascript:void(0);) | |  | Передача мяча сверху двумя руками  на месте и после перемещения вперёд. | 1 |
| **Раздел: Футбол ( 5 часов)** | | | | | |
| 50/7 | [29.03](javascript:void(0);) | |  | Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок | 1 |
| 51/8 | [31.03](javascript:void(0);) | |  | Овладение техникой ударов по воротам указанными способами на точность. | 1 |
| 52/9 | [05.04](javascript:void(0);) | |  | Дальнейшее закрепление техники. Введение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости | 1 |
| 53/10 | [07.04](javascript:void(0);) | |  | Позиционные нападения с изменением позиций игроков. |  |
| 54/11 | [19.04](javascript:void(0);) | |  | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров |  |
| **Раздел Легкая атлетика 14 часов** | | | | | |
| 55/1 | [21.04](javascript:void(0);) |  | | *Овладение техникой прыжка в высоту.* | 1 |
| 56/2 | [26.04](javascript:void(0);) |  | | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в высоту. | 1 |
| 57/3 | [28.04](javascript:void(0);) |  | | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 58/4 | [03.05](javascript:void(0);) |  | | *Овладение техникой спринтерского бега.* Высокий старт от 30 до 40 м. **Тест - бег на 30м.** | 1 |
| 59/5 | [05.05](javascript:void(0);) |  | | Бег с ускорением от 40 до 60 м. **Тест - наклон вперед из положения стоя.** | 1 |
| 60/6 | [10.05](javascript:void(0);) |  | | Бег на результат 60 м. | 1 |
| 61/7 | [12.05](javascript:void(0);) |  | | *Овладение техникой прыжка в длину.*  **Тест - прыжки в длину с места** . | 1 |
| 62//8 | [17.05](javascript:void(0);) |  | | Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. **Тест подтягивание на высокой и низкой перекладине .** | 1 |
| 63/9 | [19.05](javascript:void(0);) |  | | *Овладение техникой метания мяча.*  Метание мяча на дальность . | 1 |
| 64/10 | [24.05](javascript:void(0);) |  | | Тест метание мяча на дальность | 1 |
| 65/11 | [24.05](javascript:void(0);) |  | | Кросс до 15 мин. | 1 |
| 66/12 | [26.05](javascript:void(0);) |  | | Эс­тафеты, круговая тренировка. | 1 |
| 67/13 | [26.05](javascript:void(0);) |  | | **Тест в беге на 2000 м.** | 1 |
| 68/14 | [31.05](javascript:void(0);) |  | | Бег с препятствиями и на местности.*.* | 1 |