**Цели и задачи решаемые при реализации рабочей программы:**

**-** 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 физического воспитания учащихся

7 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических

**задачи**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В соответствии с учебным планом МКОУ «СОШ с. Красносельского» в 7 классе на учебный предмет «Физическая культура» отводится 70 часов, из расчёта 2 часа в неделю. Данный вариант рабочей программы разработан для предмета физической культуры в 7 классе по УМК «Школа России».

Учебники.

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 7-9 классы В. И. Лях

Глейберман Абрам. Упражнения с предметами: гимнастическая палка Физкультура и спорт – М., 2011.

-Физическая культура.7-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В. И. Лях

- Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России.- 15 изд., В.С.Родиченко и др. М.: Физкультура и Спорт, 2005 г.

- Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России .- 23 изд., М.: Советский спорт, 2011 г.

- - Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с Им покорился Олимп /Туров Борис/Физкультура и спорт – М., 2011.

- Шарипов Артур, Малков Олег Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах – М., Физкультура и спорт, 2012.

- Глейберман Абрам. Упражнения с предметами: гимнастическая палка

- Физкультура и спорт – М., 2011.

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Основные знания о физической культуре- 8 часов.**

Физическое развитие человека.

- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

- роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

- психические процессы в обучении двигательным действиям.

- самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

- личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

- предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

История возникновения и формирование физической культуры

- физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).

- возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Легкая атлетика, кроссовая подготовка- 30 часов**

Беговые упражнения (овладение техникой спринтерского бега).

- низкий старт до 30м.

- бег с ускорением от 70 до 80м.

- скоростной бег до 70м.

- бег на результат 60м.

Беговые упражнения *(*овладение техникой длительного бега).

- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.

- бег на 1500м.

Овладение техникой прыжка в длину.

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.

- метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

- бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.

Развитие выносливости.

- кросс до 15 мин.

- бег с препятствиями и на местности, минутный бег.

- эстафеты.

- круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- всевозможные прыжки и многоскоки.

- метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений.

- толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

- эстафеты.

- старты из различных исходных положений.

- бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Знания о физической культуре.

- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и на основные системы организма.

- название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

- правила соревнования в беге, прыжках и метаниях.

- разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

- представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Гимнастика-11 часов**

Освоение строевых упражнений.

- команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении и с предметами.

- сочетание различных положений рук, ног, туловища.

- сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

- простые связки.

- общеразвивающие упражнения в парах.

- мальчики: общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом (1-3 кг).

- девочки: общеразвивающие упражнения с обручами, большим мячом, палками.

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики:

- кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

- кувырок вперед и назад.

- длинный кувырок.

- стойка на голове и руках.

Девочки:

- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.

- кувырки вперед и назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

- лазанье по гимнастической лестнице.

- подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Развитие скоростно-силовых способностей.

- прыжки со скакалкой.

- броски набивного мяча.

Развитие гибкости.

- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

- упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

- упражнения с предметами.

- правила самоконтроля.

- способы регулирования физической нагрузки

 **Спортивные игры (волейбол, баскетбол)- 21 часа**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.

- передачи мяча над собой, во встречных колоннах.

- отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

- совершенствование развития психомоторных (двигательных) способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

- упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночных бег с ведением и без ведения мча и др.

- упражнение на быстроту и точность реакций.

- прыжки в заданном ритме.

- игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

- эстафеты.

- круговая тренировка.

- подвижные игры с мячом.

- двусторонние игры.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

- бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.

- подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

- прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

- нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

-дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Освоение техники игры.

- закрепление тактики свободного нападения.

- позиционное нападение и изменением позиций.

- подвижные игры и игровые задания, приближенные к игре волейбол.

- правила самоконтроля.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

- стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

- остановка двумя шагами и прыжком.

- повороты без мяча и с мячом.

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передач мяча.

- ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

- ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники бросков мяча.

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м.

- броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

- перехват мяча.

- вырывание и выбывание мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

- комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок).

- комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

- нападение быстрым прорывом (3:2).

- взаимодействие двух 9трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по правилам мини-баскетбола.

- совершенствование психомоторных способностей.

**3. Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Кол-во часов** | **Кол-во часов контроля** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 8 | - |
| 2 | Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка | 30 | 7 |
| 3 |  Акробатические упражнения | 11 | 3 |
| 4 | Спортивные игры | 21 | 3 |

**4.Планируемые результаты усвоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе**:**1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;8) 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;9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты**освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе***:***

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мениеорганизовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работатьиндивидуально и в группе:находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**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.

1) овладение базовыми знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) 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;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.