****

**Пояснительная записка**

       Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам);
2. Основная образовательная программа МБОУ «Боцинская СОШ»;
3. Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев.

     Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2018 г.

      При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

***Цель*** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

***Задачи обучения:***

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Целью**физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движения;
* развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Оздоровительные задачи:**

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

* 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 курса**

 Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

**Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

**Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

**Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Обучающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. 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;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и  проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета**

Тема 1.**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физической развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.**Легкая атлетика (27часов)**

         Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной  ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега  способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.  Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3.**Лыжная подготовка (18 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4.**Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастический упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.  Строевой шаг.

 Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

**Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5.**Спортивные игры (баскетбол 23 часа)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6.**Спортивные игры («волейбол» 13 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока  | Тема урока | Количество уроков | Дата проведения  | Коррекция  |
|  |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. | 1 |  |  |  |
| 2 | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. | 1 |  |  |  |
| 3 | Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег на результат 60м. | 1 |  |  |  |
| 6 | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | 1 |  |  |  |
| 7 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. | 1 |  |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. | 1 |  |  |  |
| 10 | Бег с преодолением вертикальных препятствий | 1 |  |  |  |
| 11 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  |
| 12 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 1 |  |  |  |
| 14 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | 1 |  |  |  |
| **Спортивные игры: Волейбол - 13 часов** |
| 15 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. | 1 |  |  |  |
| 16 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. | 1 |  |  |  |
| 17 | Передача мяча двумя руками сверху | 1 |  |  |  |
| 18 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 |  |  |  |
| 19 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. | 1 |  |  |  |
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. | 1 |  |  |  |
| 21 | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. |  |  |  |  |
| 22 | Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |
| 23 | Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. | 1 |  |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.  | 1 |  |  |  |
| 25 | Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |
| 26 | Подвижная игра «Два мяча». | 1 |  |  |  |
| 27 | Подача, приём и передача мяча в парах. | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 21 час** |
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. | 1 |  |  |  |
| 29 | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. | 1 |  |  |  |
| 30 | Лазание по канату с помощью и без помощи ног. | 1 |  |  |  |  | 1 |
| 31 | Акробатические комбинации. |  |  |  |  |
| 32 | Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). | 1 |  |  |  |
| 33 | Лазание по канату. | 1 |  |  |  |
| 34 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |  |
| 35 | Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. | 1 |  |  |  |
| 36 | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |
| 37 | Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. | 1 |  |  |  |
| 38 | Прыжки со скакалкой до 1 мин. | 1 |  |  |  |
| 39 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 1 |  |  |  |
| 40 | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | 1 |  |  |  |
| 41 | Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) | 1 |  |  |  |
| 42 | Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 43 | Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. | 1 |  |  |  |
| 44 | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). | 1 |  |  |  |
| 45 | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |  |  |  |
| 46 | Круговая тренировка по ОФП. | 1 |  |  |  |
| 47 | Эстафеты с набивным мячом | 1 |  |  |  |
| 48 | Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой. | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** |
| 49 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | 1 |  |  |  |
| 50 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | 1 |  |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 |  |  |  |
| 53 | Одновременный и бесшажный ходы. | 1 |  |  |  |
| 54 | Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 55 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 |  |  |  |
| 56 | Катание с горок. | 1 |  |  |  |
| 57 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок. | 1 |  |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем | 1 |  |  |  |
| 62 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 |  |  |  |
| 63 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 |  |  |  |
| 64 | Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем. | 1 |  |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |  |  |
| 66 | Лыжные эстафеты. | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол – 12 часов** |
| **67** | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. |  |  |  |  |  | 1 |
| 68 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 |  |  |  |
| 69 | Учебная игра. Правила баскетбола | 1 |  |  |  |
| 70 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  |  |
| 71 | Бросок одной рукой в корзину. | 1 |  |  |  |
| 72 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. | 1 |  |  |  |
| 73 | Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 74 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  |  |
| 75 | Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  |  |
| 76 | Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 77 | Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. | 1 |  |  |  |
| 78 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». | 1 |  |  |  |
| 79 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 |  |  |  |
| 80 | Бросок в кольцо с сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 81 | Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 82 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 |  |  |  |
| 83 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 84 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 |  |  |  |
| 85 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 |  |  |  |
| 86 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | 1 |  |  |  |
| 87 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | 1 |  |  |  |
| 88 | Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |  |
| 89 | Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». | 1 |  |  |  |
| 90 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |
| 91 | Прыжки со скакалками. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 92 | Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |  |  |  |
| 93 | Бег на 60м. | 1 |  |  |  |
| 94 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 95 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  |
| 96 | Бег на 300м. | 1 |  |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». | 1 |  |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 |  |  |  |
| 99 | Равномерный бег до 15 мин. | 1 |  |  |  |
| 100 | Легкоатлетическая полоса препятствий. | 1 |  |  |  |
| 101 | Бег на 2000м. на результат. | 1 |  |  |  |
| 102 | Эстафетный бег 4х50м. |  |  |  |  |