**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 7 классе разработана в соответствии с

* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 с изменениями и дополнениями;
* Основной образовательной программой ООО МОУ Тимирязевской СШ

(приказ № 276 от 26.05.2021).

С учётом авторской программой В.И. Лях: Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на УМК: Виленский М. Я. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / под ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2020.

Общие цели и задачи учебного предмета, обоснованные в ФГОС ООО:

***Цели изученного предмета:*** 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.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в 7 классе необходимо решение следующих **задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе в учебном плане МОУ Тимирязевской СШ на 2021-2022 учебный год отводиться 3 часа в неделю (102 часа в год)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• 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;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• 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;

• 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;

• 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 коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, правилами индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

• осознанием значения семьи в жизни человека и общества, принятием ценности семейной жизни, уважительным и заботливым отношением к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• 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;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• 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;

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

• 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;

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

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

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• 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;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

• выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне "(ГТО)".

**4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | **-** серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 11-12 лет** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
|  |  | |  |  | |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5.3 | 5.1 | | 4.7 | 5.6 | 5.4 | | 5.0 |
| Или бег на 60 м (с) | 9.6 | 9.2 | | 8.2 | 10.6 | 10.4 | | 9.6 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.00 | 9.40 | | 8.10 | 12.10 | 11.40 | | 10.00 |
| или на 3000 м (мин, с) | 15.20 | 14.50 | | 13.00 | - | - | | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 6 | 8 | | 12 | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 13 | 17 | | 24 | 10 | 12 | | 18 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 20 | 24 | | 36 | 8 | 10 | | 15 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | +4 | +6 | | +11 | +5 | +8 | | +15 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3\*10 м (с) | 8,1 | | 7,8 | 7,2 | 9,0 | | 8,8 | 8,0 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | | 355 | 415 | 275 | | 290 | 340 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | | 190 | 215 | 150 | | 160 | 180 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 35 | | 39 | 49 | 31 | | 34 | 43 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 30 | | 34 | 40 | 19 | | 21 | 27 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин., с)\*\* | 18.50 | | 17.40 | 16.30 | 22.30 | | 21.30 | 19.30 |
| Или бег на лыжах на 5 км (мин., с)\*\* | 30.00 | | 29.15 | 27.00 | - | | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности) (мин,с) | 16.30 | | 16.00 | 14.30 | 19.30 | | 18.30 | 17.00 |
| 10. | Плавание 50 м (мин, с) | 1.25 | | 1.15 | 0.55 | 1.30 | | 1.20 | 1.03 |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м, (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | | 20 | 25 | 15 | | 20 | 25 |
| Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | | 25 | 30 | 18 | | 25 | 30 |
|  | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | | 21-25 | 26-30 | 15-20 | | 21-25 | 26-30 |
| 12. | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяжённость не менее, км) | 10 | | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 13 | | 13 | 13 | 13 | | 13 | 13 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 7 | | 8 | 9 | 7 | | 8 | 9 |
| \* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно | | | | | | | | | |
| \*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования. | | | | | | | | | |

**Содержание учебного предмета, курса**

**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 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 физкультпауз (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 (36 ч.).***

Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Спортивные игры (30 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 (17 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 (19 ч).***

Передвижения на лыжах. Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

**Тематическое планирование**

Базовая часть тем «Знания о физической культуре», История физической культуры, Физическая культура (основные понятия), Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, Оценка эффективности занятий физической культу­рой. изучаются в вводных уроках по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела, темы п/п | Наименование разделов и тем курса | Общее количество часов для изучения раздела, темы |
|  | **Двигательные умения и навыки** | **102** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 36 |
| 2 | Спортивные игры | 30 |
| 3 | Гимнастика | 17 |
| 4 | Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 19 |
|  | **ИТОГО** | **102** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п урока | Номер раздела  и темы урока | Тема урока | Кол-во  часов | Дата  по плану | Дата  по факту | Примечание  Причина корректировки |
|  | **1** | **Лёгкая атлетика** | **17** |  |  |  |
|  | *1.* | *Овладение техникой спринтерского бега* | **5** |  |  |  |
| **1.** |  | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики**. Самоконтроль, первая помощь при травмах | 1 | **02.09** |  |  |
| **2.** |  | Техника спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м.  **Тест бег 30 м.** | 1 | **03.09** |  |  |
| **3.** |  | Бег с максимальным ускорением от 40 до 60м. **Тест наклон.** | 1 | **07.09** |  |  |
| **4.** |  | Скоростной бег 60 м. Развитие быстроты. | 1 | **09.09** |  |  |
| **5.** |  | Правила соревнований по спринтерскому бегу. | 1 | **10.09** |  |  |
|  | *2.* | *Овладение техникой длительного бега* | **5** |  |  |  |
| **6.** |  | Техника бега на средние дистанции.  **Тест подтягивание.** | 1 | **14.09** |  |  |
| **7.** |  | Развитие выносливости в беге**.**  **Тест бег 1000 м.** | 1 | **16.09** |  |  |
| **8.** |  | Фартлек- смена скоростей. Беговые упражнения. Бег на 1500 м | 1 | **17.09** |  |  |
| **9.** |  | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. | 1 | **21.09** |  |  |
| **10.** |  | Развитие выносливости в беге. Беговые упражнения. Бег с препятствия­ми. | 1 | **23.09** |  |  |
|  | *3.* | *Овладение техникой прыжка в длины* | **5** |  |  |  |
| **11.** |  | Техника прыжка в дину с места.  **Тест прыжок в длину.** | 1 | **24.09** |  |  |
| **12.** |  | Техника прыжка в длину с 9—11 шагов раз­бега. Фазы прыжка. | 1 | **28.09** |  |  |
| **13.** |  | Подбор разбега, отталкивание в прыжках в длину с раз­бега. | 1 | **30.09** |  |  |
| **14.** |  | Процесс совершенствования прыжков в длину. | 1 | **01.10** |  |  |
| **15.** |  | Развитие скоростно–силовых качеств. Много скоки. | 1 | **05.10** |  |  |
|  | *4* | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность* | **2** |  |  |  |
| **16.** |  | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места | 1 | **07.10** |  |  |
| **17.** |  | Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | 1 | **08.10** |  |  |
|  | **2** | **Спортивные игры** | **14** |  |  |  |
|  | *1* | *Баскетбол.* | **5** |  |  |  |
| **18.** |  | **Техника безопасности на уроках спортивные игры.** Основные правила и приёмы игры. | 1 | **19.10** |  |  |
| **19.** |  | Стойка и перемещение игрока | 1 | **21.10** |  |  |
| **20.** |  | Техника остановки двумя шагами и поворотов без мяча и с мячом | 1 | **22.10** |  |  |
| **21.** |  | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча | 1 | **26.10** |  |  |
| **22.** |  | Овладение техникой бросков мяча | 1 | **28.10** |  |  |
|  | *2* | *Волейбол.* | **5** |  |  |  |
| **23.** |  | Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений, остановок, поворотов. | 1 | **29.10** |  |  |
| **24.** |  | Перемещение в стойке. Техника прямой нижней подачи. | 1 | **02.11** |  |  |
| **25.** |  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 | **05.11** |  |  |
| **26.** |  | Освоение техники прямого нападающего удара | 1 | **09.11** |  |  |
| **27.** |  | Комбинации из основных элементов техники | 1 | **11.11** |  |  |
|  | *3* | *Футбол* | **4** |  |  |  |
| **28.** |  | История футбола. Основные правила и приёмы игры в футбол | 1 | **12.11** |  |  |
| **29.** |  | Закрепление основных приёмов. Позиционное нападение с изменением позиций игроков | 1 | **16.11** |  |  |
| **30.** |  | Продолжение овладения техникой ударов по воротам | 1 | **18.11** |  |  |
| **31.** |  | Комбинации из основных элементов | 1 | **19.11** |  |  |
|  | **4** | **Гимнастика** | **14** |  |  |  |
|  | *1.* | *Освоение строевых упражнений* | **2** |  |  |  |
| **32.** |  | **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Краткая характеристика вида спорта. Организующие команды и приёмы | 1 | **30.11** |  |  |
| **33.** |  | Правила страховки во время занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений для развития гибкости. | 1 | **02.12** |  |  |
|  | *2.* | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении* | **3** |  |  |  |
| **34.** |  | Сочетание различных положений рук,  ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. | 1 | **03.12** |  |  |
| **35.** |  | Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | **07.12** |  |  |
| **36.** |  | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | 1 | **09.12** |  |  |
|  | *3.* | *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами* | **2** |  |  |  |
| **37.** |  | Упражнения общеразвивающей направленности с гимнастической палкой | 1 | **10.12** |  |  |
| **38.** |  | Упражнения с набивным мячом и с гантелями (м), с обручами и с большим мячом (д) | 1 | **14.12** |  |  |
|  | *4.* | *Освоение и совершенствование висов*  *и упоров* | **3** |  |  |  |
| **39.** |  | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях | 1 | **16.12** |  |  |
| **40.** |  | Подъём переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной, толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь (д) | 1 | **17.12** |  |  |
| **41.** |  | Передвижение в висе, махом назад соскок (м). Размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев (д) | 1 | **21.12** |  |  |
|  | *5.* | *Освоение опорных прыжков* | **1** |  |  |  |
| **42.** |  | Техника выполнения опорных прыжков. Техника прыжка ноги врозь | 1 | **23.12** |  |  |
|  | *6.* | *Освоение акробатических упражнений* | **3** |  |  |  |
| **43.** |  | Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полу шпагат (д) | 1 | **24.12** |  |  |
| **44.** |  | Техника выполнения «мост» из положения стоя. Упражнения у гимнастической стенки | 1 | **28.12** |  |  |
| **45.** |  | Лазание по канату и гимнастической скамье | 1 | **30.12** |  |  |
|  | **5** | **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** | **18** |  |  |  |
| **46.** |  | **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Основные правила соревнований. | 1 | **11.01** |  |  |
| **47.** |  | Освоение техники одновременный одношажный ход | 1 | **13.01** |  |  |
| **48.** |  | Подъём в гору скользящим шагом | 1 | **14.01** |  |  |
| **49.** |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | **18.01** |  |  |
| **50.** |  | Передвижение на лыжах с чередованием ходов | 1 | **20.01** |  |  |
| **51.** |  | Лыжная эстафета | 1 | **21.01** |  |  |
| **52.** |  | Повороты на месте махом | 1 | **25.01** |  |  |
| **53.** |  | Спуск, в средней стойке, повороты переступанием | 1 | **27.01** |  |  |
| **54.** |  | Техника подъёма «ёлочкой» | 1 | **28.01** |  |  |
| **55.** |  | Торможение и поворот упором | 1 | **01.02** |  |  |
| **56.** |  | Игры: «остановка рывком» | 1 | **03.02** |  |  |
| **57.** |  | Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении | 1 | **04.02** |  |  |
| **58.** |  | Игра: «Гонки с преследованием» | 1 | **08.02** |  |  |
| **59.** |  | Прохождение дистанции 4 км | 1 | **10.02** |  |  |
| **60.** |  | Ирга: «Гонки с выбыванием» | 1 | **11.02** |  |  |
| **61.** |  | Прохождение дистанции 3км с соревновательной скоростью | 1 | **15.02** |  |  |
| **62.** |  | Эстафета на лыжах Игра « Карельская гонка» | 1 | **17.02** |  |  |
| **63.** |  | Соревнования на дистанции  мальчики - 3 км. девочки – 2 км. | 1 | **18.02** |  |  |
|  | **2** | **Спортивные игры** | **17** |  |  |  |
|  | *1* | *Баскетбол* | **6** |  |  |  |
| **64.** |  | **Техника безопасности на уроках спортивные игры.** Основные правила и приёмы игры. | 1 | **01.03** |  |  |
| **65.** |  | Стойка и перемещение игрока | 1 | **03.03** |  |  |
| **66.** |  | Освоение техники ведение мяча, ловли и передачи мяча | 1 | **04.03** |  |  |
| **67.** |  | Овладение техникой бросков мяча | 1 | **10.03** |  |  |
| **68.** |  | Техника перехвата мяча | 1 | **11.03** |  |  |
| **69.** |  | Игра по правилам мини баскетбола | 1 | **15.03** |  |  |
|  | *2* | *Волейбол* | **6** |  |  |  |
| **70.** |  | Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений, остановок, поворотов. | 1 | **17.03** |  |  |
| **71.** |  | Перемещение в стойке. Техника прямой нижней подачи. | 1 | **18.03** |  |  |
| **72.** |  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку | 1 | **22.03** |  |  |
| **73.** |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 | **24.03** |  |  |
| **74.** |  | Закрепление техники и развития координационных способностей | 1 | **25.03** |  |  |
| **75.** |  | Закрепление тактики свободного нападения и позиционное нападение с изменением позиций | 1 | **29.03** |  |  |
|  | *3* | *Футбол* | **5** |  |  |  |
| **76.** |  | История футбола. Основные правила и приёмы игры в футбол | 1 | **31.03** |  |  |
| **77.** |  | Закрепление техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | 1 | **01.04** |  |  |
| **78.** |  | Продолжение овладения техникой ударов по воротам | 1 | **05.04** |  |  |
| **79.** |  | Комбинации из основных элементов Позиционное нападение с изменением позиций игроков | 1 | **07.04** |  |  |
| **80.** |  | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров | 1 | **08.04** |  |  |
|  | **1** | **Лёгкая атлетика** | **19** |  |  |  |
| **81.** |  | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики**. Самоконтроль, первая помощь при травмах | 1 | **19.04** |  |  |
|  | *4* | *Овладение техникой прыжка в высоту* | **3** |  |  |  |
| **82.** |  | Техника прыжков в высоту. Правила соревнований | 1 | **21.04** |  |  |
| **83.** |  | Фазы прыжка в высоту. И их характерные ошибки | 1 | **22.04** |  |  |
| **84.** |  | Всевозможные прыжки в высоту и много скоки | 1 | **26.04** |  |  |
|  | *3* | *Овладение техникой прыжка в длины* | **3** |  |  |  |
| **85.** |  | Техника прыжка в длину с места Много скоки. | 1 | **28.04** |  |  |
| **86.** |  | Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. | 1 | **29.04** |  |  |
| **87.** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. **Тест прыжок в длину.** | 1 | **03.05** |  |  |
|  | 1 | *Овладение техникой спринтерского бега* | **3** |  |  |  |
| **88.** |  | Техника спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 | **05.05** |  |  |
| **89.** |  | Бег с максимальным ускорением от 40 до 60м. **Тест наклон.** | 1 | **06.05** |  |  |
| **90.** |  | Скоростной бег 60 м. Развитие быстроты.  **Тест бег 30 м.** | 1 | **10.05** |  |  |
|  | *2* | *Овладение техникой длительного бега* | **4** |  |  |  |
| **91.** |  | Техника бега на средние дистанции.  **Тест подтягивание.** | 1 | **12.05** |  |  |
| **92.** |  | Фартлек- смена скоростей. Беговые упражнения. Бег на 1500 м | 1 | **13.05** |  |  |
| **93.** |  | Развитие выносливости в беге**.**  **Тест бег 1000 м.** | 1 | **17.05** |  |  |
| **94.** |  | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. | 1 | **19.05** |  |  |
|  | *5* | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность* | **8** |  |  |  |
| **95.** |  | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | **20.05** |  |  |
| **96.** |  | Метание в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. | 1 | **24.05** |  |  |
| **97.** |  | Метание теннисного мяча на дальность с разбега | 1 | **26.05** |  |  |
| **98.** |  | Бросок и ловля набивного мяча из различных исходных положений | 1 | **27.05** |  |  |
| **99.** |  | Бросок набивного мяча на дальность | 1 | **31.05** |  |  |
| **100.** |  | Прохождение полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| **101.** |  | Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | 1 |  |  |  |
| **102.** |  | Эстафеты, старты из различных исходных положений | 1 |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

**2021-2022 учебный год**

Предмет: Физическая культура   
Класс: 7  
Учитель: Плешакова О.В

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** | | **Причина корректировки** | **Способ корректировки** |
| **по плану** | **дано** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |