**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года;
2. «Требования к структуре основной образовательной программы начального общего образования». ФГОС начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 № 373;
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1577 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.02.2016 г., регистрационный № 40937) «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
4. Методические рекомендации для руководящих и педагогических работников образовательных организаций СК по организации образовательной деятельности в 2021/2022 учебном году;
5. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «СОШ № 12».
6. Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов с учетом -3-уроков в неделю. Москва «Просвещение» 2016 г. В.И. Лях.
7. Учебным планом МКОУ «СОШ № 12» на 2021 – 2022 учебный год.

**Цель:**

* Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
* Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
* Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Место предмета в учебном плане :**

В учебном плане МКОУ «СОШ № 12» на изучение курса физическая культура в 7 классах отводится 102 часа, 3 часа в неделю.

 **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***Метапредметными*** результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Регулятивные УУД:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные УУД:**

* допускать возможность существования у людей различ­ных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в об­щении и взаимодействии;
* договариваться и приходить к общему решению в со­вместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* контролировать действия партнёра;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

**Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.**

***Знания о физической культуре***

**Обучающийся научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвиж­ных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быст­роту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми(как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Обучающийся научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помеще­нии (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их ди­намикой.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Обучающийся научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физи­ческих качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стой­ки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвиж­ных игр разной функциональной направленности.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосло­жение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощён­ным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической под­готовке;*

 **Уровень развития физической культуры обучающихся в 7 классах.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***Знать :***

* Основы истории развития физической культуры в России;
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

***Уметь :***

* Управлять своими эмоциями, эффективно воздействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* Пользоваться современным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Демонстрировать :***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические** **упражнения** | **Мальчики**  | **Девочки**  |
| *скоростные* | Бег 30м с высокого старта, с | техника выполнения бега |
| *силовые* | Прыжки в длину с места, смПодтягивание из виса, разПодтягивание из виса лежа, раз | 2007- | 190-17 |
| *выносливость* | Бег 1000 м | без учета времени |
| *координационные* | Челночный бег 3х10м, с | 8.3 | 8.8 |
| *гибкость* | Наклон вперед сидя на полу, см | +10 и выше | +16 и выше |

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в раномерном 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».

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 гимнастическах и акробатическах упражнениях****:*  выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

***В спортивных играх****:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

***Физическая подготовленность****:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности****:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности****:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность обучающихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 7-х классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программногоматериала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 5 |  |
| 1 | **Базовая часть** | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры волейбол | 30 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 |
|   | Итого | 102 |

**Календарно-тематическое планирование уроков**

**по физической культуре в 7-х классах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | часов в неделю | изучаемые разделы | всего часов | всего часов за четверть |
| 1 четверть | 3 | Легкая атлетика | 12 | 27 |
| Баскетбол  | 15 |
| 2 четверть | 3 | Волейбол | 21 | 21 |
| 3 четверть | 3 | Волейбол | 9 | 30 |
| Гимнастика | 21 |
| 4 четверть | 3 | Баскетбол  | 12 | 24 |
| Легкая атлетика | 12 |
| ГОД |  |  | 102 |  |

1. **Составлено на основе:** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).

**Учебно-методический комплекс:**

1. Подари детям радость. Учебное пособие Ставрополь 2000г. А.И.Селезнев, В.А. Селезнев.
2. Основы теории и методики физического воспитания. Краснодар 1999 г .В.Л. Динер.
3. Подвижные игры. Эстафеты и аттракционы для младших школьников Ярославль 2005.
4. Спортивные и подвижные игры Москва «Физкультура и спорт» 1984г.
5. Методика обучения физической культуре 1-11 кл. Москва «Владос» 2004 г. Л.В. Байбородова, И.М. Бутин.



**Планирование учебного материала «Физическая культура»**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Дата проведения | примечание |
|  | Инструктаж по тех-е безопасности на уроках легкой атлетики.Требования к уроку. Задачи на год. |  |  |
|  | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут. |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 6 минут. |  |  |
|  | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
|  | Метание мяча. |  |  |
|  | Бег 1500 м по беговой дорожке. |  |  |
|  | Прыжки в высоту. |  |  |
|  | Прыжки в высоту. |  |  |
|  | Прыжки в высоту |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Повторение различных передач |  |  |
|  | Броски мяча по кольцу после ведения. |  |  |
|  | Броски по кольцу в движении без сопротивления защитника. |  |  |
|  | Штрафной бросок. |  |  |
|  | Ведение мяча от кольца к кольцу. |  |  |
|  | Ведение мяча от кольца к кольцу. |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
|  | Передачи в парах в движении. |  |  |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |  |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |  |
|  | Учебно - тренировочная игра с заданиями. |  |  |
|  | Учебно - тренировочная игра с заданиями |  |  |
|  | Инструктаж по т.б. на уроках по волейболу. Игры: « Мяч в воздухе », «Картошка ». |  |  |
|  | Техника передач мяча снизу и сверху. |  |  |
|  | Техника передач мяча снизу и сверху. |  |  |
|  | Передачи мяча сверху и снизу. |  |  |
|  | Передачи мяча сверху и снизу. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. |  |  |
|  | Прием мяча снизу после подачи. |  |  |
|  | Прием мяча снизу после подачи. |  |  |
|  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. |  |  |
|  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. |  |  |
|  | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. |  |  |
|  | Позиционное нападение с изменением позиций игроков. |  |  |
|  | Передачи мяча сверху через сетку. |  |  |
|  | Передачи мяча сверху через сетку. |  |  |
|  | Передачи мяча над собой. |  |  |
|  | Передачи мяча над собой. |  |  |
|  | Передачи мяча над собой. |  |  |
|  | Передачи мяча во встречных колоннах. |  |  |
|  | Передачи мяча во встречных колоннах. |  |  |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. |  |  |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. |  |  |
|  | Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар. |  |  |
|  | Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар. |  |  |
|  | Комбинации из основных элементов: прием, передача, удар. |  |  |
|  | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |  |
|  | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |  |
|  | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |  |
|  | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повторение раннее изученных элементов акробатики. |  |  |
|  | Кувырок вперед и назад (слитно). |  |  |
|  | Кувырок вперед и назад (слитно). |  |  |
|  | Кувырок вперед в стойку на лопатках(м).Кувырок назад в полушпагат (д). |  |  |
|  | Кувырок вперед в стойку на лопатках(м).Кувырок назад в полу шпагат (д). |  |  |
|  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м).Мост из положения стоя (д). |  |  |
|  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м).Мост из положения стоя (д). |  |  |
|  | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м).Мост из положения стоя (д). |  |  |
|  | Стойка на голове согнувшись (м) Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). |  |  |
|  | Стойка на голове согнувшись (м).Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). |  |  |
|  | Стойка на голове согнувшись (м).Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Соединение из 3 – 4 акробатических элементов. |  |  |
|  | Поднимание прямых и согнутых ног в висе |  |  |
|  | Согнув ноги через козла в длину (м.: 110см)Ноги врозь через козла в ширину (д.: 105 см) |  |  |
|  | Согнув ноги через козла в длину (м.: 110см)Ноги врозь через козла в ширину (д.: 105 см) |  |  |
|  | Согнув ноги через козла в длину (м.: 110см)Ноги врозь через козла в ширину (д.: 105 см) |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Повторение различных передач. |  |  |
|  | Ведение мяча от кольца к кольцу. |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
|  | Штрафной бросок. |  |  |
|  | Штрафной бросок. |  |  |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |  |
|  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |  |
|  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |  |
|  | Опека игрока в зоне. |  |  |
|  | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |  |
|  | Учебно – тренировочная игра с заданиями. |  |  |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Старт и стартовый разгон. |  |  |
|  | Прыжки в высоту. |  |  |
|  | Прыжки в высоту. |  |  |
|  | Низкий старт. Бег 30м. Медленный бег до 3 минут. |  |  |
|  | Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. |  |  |
|  | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. |  |  |
|  | Метание мяча. |  |  |
|  | Метание мяча. |  |  |
|  | Бег 1500 м. |  |  |
|  | Подведение итогов за четверть, год. Эстафеты |  |  |