**Администрация города Кирова**

**Муниципальное бюджетное**

 **общеобразовательное учреждение**

**«Лингвистическая гимназия» г. Кирова**

|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ****Директор****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Коробкина****Приказ № 130 от 01.06.2022** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре.**

**7 класс**

**Рабочую программу составила**

**учитель физической культуры**

**Черкасов Роман Викторович**

**г. Киров**

**2022**

# **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7 класса составлена в соответствии с основной образовательной программой МБОУ ЛГ (6-9 классы) № 128 от 08.06.2015.

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации (М.: Просвещение, 2014), авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура»к предметной линии учебников «Физическая культура» М.Я. Виленского, В.И. Ляха для 5-9 классов (М.: Просвещение, 2011).

**Общие цели преподаваемого предмета**

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга.

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Согласно учебному плану (название учебного заведения) на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 2 часа в неделю 68 часов в год (см. методические рекомендации «Основные подходы к разработке основной образовательной программы основного общего образования в условиях введения ФГОС» Киров: ИРО Кировской области, 2015. – 64 с.).

# Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

*Предметными результатами* освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе являются:

* понимание роли и знания физической культуры;
* формирование личных качеств в активном включении в здоровый образ жизни;
* овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и Олимпиадного движения;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
* формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
* овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в легкой атлетике;
* овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол);
* овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в гимнастике с основами акробатики;
* овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями в лыжной подготовке (лыжные гонки);
* овладение основами технических действий, приемами организации и проведения пеших походов.

***Метапредметными результатами*** освоения основной образовательной программы основного общего образования являются:

* умение самостоятельно определять цели и задачи, алгоритм обучения, физической подготовки, а также соотносить их с полученными результатами;
* умение самостоятельно находить и использовать информацию по основным разделам учебного материала для решения практических задач на уроке;
* умение выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта с учетом изученного программного материала;
* 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.

Мета предметные 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 активных 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, активное их использование 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.

***Личностными результатами*** освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе являются:

* воспитание любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
* знание особенностей организма, планирование содержания занятий, включение их в режим учебного дня и учебной недели;
* формирование опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение социальных норм, правил поведения.

Личностные результаты также проявляются в разных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

* владение знаниями по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* владение знаниями основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* владение знаниями 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 *коммуникативной культуры:*

* осуществление поиска информации по вопросам современных оздоровительных систем, интересное и доступное изложение знаний о физической культуре, умелое применение соответствующих понятий и терминов;
* владение умением формулировать цель и задачи, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области *физической культуры*:

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

В области *трудовой культуры*:

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

В области *эстетической культуры*:

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.

Воспитательные задачи физического воспитания:

* формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений;
* формирование и развития умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;
* формирования грациозности, пластичности и выразительности движений;
* формирование и воспитание положительных черт характера, таких как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;
* формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.;
* формирование и воспитание навыков гигиены и самообслуживания;
* воспитание навыков оказания помощи взрослому (родителям, воспитателю и т.д.) при проведении режимных моментов, игр и т.п.

# Содержание учебного материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
| 1 | Основы физической культуры и здорового образа жизни | Изучается в ходе урока |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Изучается в ходе урока |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность:- гимнастика с основами акробатики;- легкая атлетика;- лыжная подготовка;- волейбол;- баскетбол;- футбол, мини-футбол;- плавание;- упражнения культурно-этнической направленности;- туризм | 11161311104111 |
| 4 | Всего | 68 |

# Тематическое планированиес определением основных видов учебной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование модуля | Основные виды учебной деятельности учащихся |
| 1 | Основы физической культуры и здорового образа жизни | -История физической культуры и ее развитие в современном обществе.- Олимпийские игры древности.- Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.- Базовые понятия физической культуры (физическая культура, спорт, физическое развитие, физическое совершенствование, физическая подготовленность, здоровый образ жизни).- Режим дня и его содержание.- Закаливание организма, гигиенические требования к занятиям физической культурой.- Проведение занятий по коррекции осанки |
| 2 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | - Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток (подвижных перемен).- Планирование занятий физическими упражнениями в структуре учебного дня и недели.- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.- Организация досуга средствами физической культуры.**-** Оценка эффективности занятий физической культурой, самонаблюдение и самоконтроль, оценка техники движений ,способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб |
| 3 | Физическоесовершенствование |  |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | - Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью |  |
| 4.1 | Гимнастика с основами акробатики | - Организующие команды и приёмы.- Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.- Общеразвивающие упражнения без предметов ис предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. - Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.-Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. - Прыжки со скакалкой.- Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно ;мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках.- Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.- Равновесие. - Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см) |
| 4.2 | Легкая атлетика | - Беговые упражнения, прыжковые упражнения.- Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30,60 м.- Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.- Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».- Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».- Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность,в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (l x lм) с расстояния 6-8 м,с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.- Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.- Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.- Развитие скоростных и координационных способностей :эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.- Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность |
| 4.3 | Лыжные гонки | - Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.- Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин.- Правила соревнований по лыжным гонкам.- Основные средства восстановления.-Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.-Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.- Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.- Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.-Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.-Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км. - Упражнения специальной физической и технической подготовки |
| 4.4 | Волейбол | - Техника безопасности на уроках волейбола.-Техника 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).- Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку.- Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.- Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.- Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.- Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).- Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.- Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2,3:2, 3:3) и на укороченных площадка |
| 4.5 | Баскетбол | - Техника безопасности на уроках по баскетболу.- Техника 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, ускорение).- Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(впарах, тройках, квадрате, круге).- Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.- Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.- Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.- Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.- Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».- Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
| 4.6 | Футбол, мини-футбол | - Техника безопасности на уроках по футболу.- История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.- Технические приемы и тактические действия в футболе.- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.-Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. - Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты |
| 4.7 | Плавание | - Правила техники безопасности при занятии плаванием.- Возникновениеплавания. - Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания |
| 4.8 | Туризм | - Организация и проведение пеших походов.- Требования к бережному отношению к природе |

**Ученик, окончивший 7 класс, научится**:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применятьв процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* 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 в прыжках (в длину и высоту);выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса **«Готов к труду и обороне» (ГТО).**