

**Рабочая программа**

**«Физическая культура»**

**базовый уровень, 7 класс**

**/ на основе Примерной**

**программы по физической культуре В.И. Лях**

**М.:Просвещение 2014./**

Составитель:

Пустовой Д.Ю.

 Учитель по

 Физической культуре

**Калининград 2019**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

* самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
* мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
* развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
* установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получит возможность для формирования:

* компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
* установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
* учитывать позиции партнеров в общении, риентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

 Метапредметные результаты

 Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

* способности принимать и сохранять учебную задачу;
* способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
* способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
* умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получат возможность для формирования:

* планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
* учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
* адекватно воспринимать речь учителя;
* проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
* оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

 Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

* умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
* способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
* умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
* умения осознанно строить сообщения в устной форме;
* способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
* способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
* умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
* умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получит возможность для формирования:

* формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
* осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
* осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
* активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
* произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

 Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

* умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
* умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
* умения слушать и вступать в диалог;
* умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
* умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
* способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
* умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получит возможность для формирования:

* умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
* умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
* умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
* способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
* адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

 Предметные результаты

 Основы знаний о физической культуре

 Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

 Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

 Легкая атлетика

 Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

 Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

 Кроссовая подготовка

 Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

 Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

 Гимнастика с элементами акробатики

 Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

 Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

 Подвижные игры

 Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

 Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

 Лыжная подготовка

 Ученик научится: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед

 Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

 Подвижные игры на основе баскетбола

 Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

 Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие ко­манды и приемы.Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

Акробатические упражнения.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации*.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

**Лёгкая атлетика.**Беговые упражнения:с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения:на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения:вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимна­стики с основами акробатики: игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

.

**Тематическое планирование уроков по физической культуре для7 класса (базовый предмет)**

**Учебник: И. Лях. А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Москва «Просвещение» 2014**

**Рассчитано на 102 часа (В том числе внутрипредметный модуль «Подвижные игры народов России» (ПИНР) - 31 ч. Контрольные работы (Кр)-8ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Название раздела программы, тема, тема урока** | **Кол-во часов на раздел, тему** |
| 1 | Инструктаж по ТБПонятие о легкой атлетике | **1** |
| 2 | Строевые упражнения Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. | **1** |
| 3 | ВПМ Рус.нар.и. «Гонка мячей» | **1** |
| 4 | №1Входящий контроль «Правила техники безопасности» | **1** |
| 5 |  Высокий старт. Бег с ускорением 30м. ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 6 | ВПМ Башк.н.и. «Палка кидалка» | **1** |
| 7 | Бег с изменением направления. Бег с ускорением 30м ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 8 | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 9 | ВПМ Рус.нар.и. «Два мороза» | **1** |
| 10 | Равномерный бег . Преодоление препятствий ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 11 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | **1** |
| 12 | Кроссовая подготовка ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 13 | Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. | **1** |
| 14 | Бросок набивного мяча двумя руками от груди в парах | **1** |
| 15 | ВПМ Рус. нар. и. Игра «Метко в цель.» | **1** |
| 16 | Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам, через скакалку | **1** |
| 17 | Прыжки с поворотом и, по разметкам, через скакалку | **1** |
| 18 | Кроссовая подготовка ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 19 | Прыжки в длину с места толчком двух ног | **1** |
| 20 | №2 Кр «Строение тела» | **1** |
| 21  | Повторный бег ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 22 | ВПМ Дагестанская иг.« Палочка стукалочка» | **1** |
| 23 | Высокий старт. Бег с ускорением | **1** |
| 24 | Повторный бег ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 25 | Кроссовая подготовка ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 26 | Низкий старт. Бег на короткие дистанции. | **1** |
|  | II четверть ***Гимнастика*** СУ. Основы знаний. |  |
| 27 | Развитие гибкости. | **1** |
| 28 | ВПМ Подвижные игры.Игра «Вызов номеров» | **1** |
| 29 | Размыкание приставными шагами. Перестроение | **1** |
| 30 |  Смыкание приставными шагами. ОРУ с предметами. Повороты на месте. | **1** |
| 31 | ВПМ Рус.н.и. «Игра «Змейка» | **1** |
| 32 | №3 Кр Правила техники безопасности на уроках гимнастики | **1** |
| 33 | Передвижение в колонне по указанным ориентирам.  | **1** |
| 34 | ВПМ Рус.н.и..«Хвост» | **1** |
| 35 | Движения и передвижения строем. ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 36 | Движения и передвижения строем. | **1** |
| 37 | ВПМ Белорус. н. и.« Охотники и утки» | **1** |
| 38 | Движения и передвижения строем. ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 39 | Движения и передвижения строем. Норматив. | **1** |
| 40 | ВПМ Игры нар. сибири «Не наступи на снежный ком». | **1** |
| 41 | Акробатические упражнения. | **1** |
| 42 | Акробатические упражнения. ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 43 | ВПМ Азербж.н.и. «День и ночь» | **1** |
| 44 | Акробатические комбинации. | **1** |
| 45 | №4 Кр Гигиена организма | **1** |
| 46 | ВПМ Рус.игра «Бой петухов» | **1** |
|  | III четверть*Баскетбол*. Волейбол |  |
| 47 | Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Теория. | **1** |
| 48 | Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Игра | **1** |
| 49 | ВПМ Северо-осетин.и «Метание снизу» | **1** |
| 50 | Развитие координационных способностей. Ведение мяча. | **1** |
| 51 |  №5 Кр «Правила техники безопасности на занятиях баскетболом, волейболом» | **1** |
| 52 | ВПМ Рус.н.и. Игра «Дай руку» | **1** |
| 53 | Развитие скоростных способностей. Перемещения, стойки. | **1** |
| 54 | Перемещения стойки. ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 55 | Эстафеты с эл.ведения мяча. | **1** |
| 56 |  Стойки и перем-ния, повороты, остановки. ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 57 | Ловля и передача мяча. | **1** |
| 58 | ВПМ Игра “ Ловишка с мячом ” | **1** |
| 59 | Перемещения и броски. ВПМ «Подвижные игры народов России» | **1** |
| 60 |  Инструктаж по ТБ. Волейбола. Теория. | **1** |
| 61 | Стойки перемещения | **1** |
| 62 | Кр №6 Правила спортивных игр | **1** |
| 63 | ВПМ укр.н.и. «Прыжок за прыжком» | **1** |
| 64 | Передачи мяча над собой | **1** |
| 65 | Ведение мяча передача мяча. | **1** |
| 66 | Передачи мяча над собой, в парах | **1** |
| 67-68 | Прыжковая подготовка. | **2** |
| 69 | Передача мяча. Над собой ,у стены | **1** |
| 70 | Эстафеты с мячами. | **1** |
| 71 | ВПМ Рус.н.и.«Подвижная цель» | **1** |
| 72 | Кр№7 Влияние физической нагрузки на организм | **1** |
| 73 | Метание лоля мяча. | **1** |
| 74 | Броски большого мяча. | **1** |
| 75 | Прыжковая подготовка. | **1** |
| 76 | Пионербол | **1** |
|  | IV четверть ***Легкая атлетика*** |  |
| 77 | Инструктаж по ТБ . ФК человека и способы их развития. | **1** |
| 78 | Разновидности ходьбы. ОРУ. Бег с ускорением ЗО м. | **1** |
| 79 | Эстафеты с отработкой спринтерского бега. | **1** |
| 80-81 | Метание малого мяча. | **1** |
| 82 | Общефизическая подготовка. | **2** |
| 83-84 | Бег с изменением направления. Бег с ускорением 30 м. | **2** |
| 85-86 | Высокий старт. Бег с ускорением 30м | **2** |
| 87-88 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | **2** |
| 89-90 | Метание мяча . | **2** |
| 91-92 |  Метание мяча . Игра «Подвижная цель».  | **2** |
| 93 | Общефизическая подготовка. | **1** |
| 94-95 | Общефизическая подготовка. | **2** |
| 96-97 | Общефизическая подготовка. | **1** |
| 98 | **Промежуточная аттестация.** | **1** |
| 99-100 | Кроссовая подготовка |  |
| 101-102 | Кроссовая подготовка |  |