**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа** по предмету «Физической культура» для **7**  класса составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ БСОШ имени В.А.АЛЕКСЮТИНА с учетом программ, включенных в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2022-2023 учебный год. при разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Физическая культура 5-7 классы: учеб. для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. М.: Вентана-Граф 2016.

2. Физическая культура 5-9классы: /. учеб.пособие для общеобразоват. организаций /В.И.Лях- 5-е изд. М.:Просвещение,2016

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями, электронными (цифровыми) образовательными и интернет-ресурсами в соответствии с перечнем учебников и учебных пособий на 2022-2023 учебный год для реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ БСОШ имени В.А.АЛЕКСЮТИНА.

В учебном плане учреждения на изучение физической культуры в **7** классе выделяется 70 часов ( 2 часа в неделю, 35 учебных недель). В соответствии с календарным графиком и расписанием занятий (на 01.09.2022г) изучить содержание программы планируется за 67 часов.

В связи с праздничными днями в учебном году прохождение тем уроков пройдет: тема №45 «Лыжные гонки 1 км» пройдет с темой №46 «Спуски с горки»; тема №62 «Приём мяча после подачи. Учебно- тренировочная игра с заданиями» пройдет с темой №61 «Нижняя прямая и верхняя подача мяча через сетку» ;

 тема №64 «Нижняя прямая и верхняя подача мяча через сетку по коридорам. Учебно- тренировочная игра с заданиями» пройдет с темой №63 «Нижняя прямая и верхняя подача мяча через сетку по коридорам. Учебно- тренировочная игра с заданиями»

,

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в **6** классе:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

• владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

**В области нравственной культуры:**

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

• умение под руководством взрослых планировать режим дня;

• участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

**В области коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, некоторых технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• понимание физической культуры как явления культуры;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

**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;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

**В области трудовой культуры:**

• добросовестное выполнение учебных заданий;

• рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• 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 ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

* владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из 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, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
* программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Физическая подготовка учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

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

• 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

**В области эстетической культуры:**

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность под руководством взрослых подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

**В области физической культуры:**

• способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

 **Содержание учебного предмета**

 **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Техника безопасности во время занятий физической культурой Дыхание во время выполнения физических упражнений Питание и питьевой режим.Двигательный режим.Режим дня школьника. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями Основные причины травматизма. Виды легкой атлетики Основные требования к одежде и обуви Значение ЗОЖ для здоровья человека. Требования к температурному режиму. Понятия об обморожении. Профилактика плоскостопия. Профилактика близорукости. Профилактика простуды.Звезды советского спорта. Первая помощь при травмах. Влияние физических упражнений на развитие телосложения.

 **Легкая атлетика**

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

 **Лыжная подготовка**

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

 **Гимнастика с основами акробатики**

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

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

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

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

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

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

 **Спортивные игры**

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

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Тематическое планирование для учащихся 7 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Вид программного материала*** | ***Количество часов******(уроков)*** | ***Четверть*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 2 | Спортивные игры волейбол | 12 |  |  | 6 | 6 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики  | 16 |  | 16 |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | 18 | 8 |  |  | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |
| 6 | Спортивные игры баскетбол | 8 | 8 |  |  |  |
| Итого | 70 | 16 | 16 | 22 | 16 |

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения**  |
| **по плану** | **по факту**  |
| **Легкая атлетика – 8 часов** |
| **1** | Техника безопасности на уроках физической культуры и л/а. Низкий старт | 1 |  |  |
| **2** | Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование. | 1 |  |  |
| **3** | Бег 60 м с низкого старта на результат. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| **4** | Техника прыжка в длину с разбега  | 1 |  |  |
| **5** | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |
| **6** | Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **7** | Метание мяча с 3-5 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **8** | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | 1 |  |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов** |
| **9** | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Повороты с мячом и без мяча. Передачи мяча | 1 |  |  |
| **10** | Ведение мяча с изменением направления движения. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  |
| **11** | Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.  | 1 |  |  |
| **12** | Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 |  |  |
| **13** | Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. | 1 |  |  |
| **14** | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| **15** | Бросок мяча двумя руками из-за головы с места с сопротивлением . Учебная игра 3х3, 4х4 | 1 |  |  |
| **16** | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5 | 1 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов** |
| **17** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. (д). |  |  |  |
| **18** | Длинный кувырок вперед - (м). Мост из положения, стоя, без помощи (д).  |  |  |  |
| **19** | Длинный кувырок вперед - (м). Мост из положения, стоя, без помощи (д).  | 1 |  |  |
| **20** | Мост из положения стоя –встать (д). Стоя на голове и руках с помощью –(м). | 1 |  |  |
| **21** | Акробатическая комбинация 4-5 элем. | 1 |  |  |
| **22** | Перестроение из колонны по два, по три в колонну по одному разведением. | 1 |  |  |
| **23** | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 |  |  |
| **24** | Висы и упоры. Строевые упражнения | 1 |  |  |
| **25** | Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, подтягивание, челночный бег). | 1 |  |  |
| **26** | Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| **27** | Опорный прыжок, ноги в врозь ( козел в ширину, высота 100-110 см.). | 1 |  |  |
| **28** | Опорный прыжок, ноги в врозь ( козел в ширину, высота 100-110 см.). Висы и упоры. Подтягивание | 1 |  |  |
| **29** | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись | 1 |  |  |
| **30** | Комбинация в равновесии | 1 |  |  |
| **31** | Лазание по канату в два приема. | 1 |  |  |
| **32** | Лазание по канату в три приема-результат | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** |
| **33** | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок. | 1 |  |  |
| **34** | Одновременный двухшажный ход  | 1 |  |  |
| **35** | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  |
| **36** | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| **37** | Подъем «елочкой». | 1 |  |  |
| **38** | Одновременный одношажный ход | 1 |  |  |
| **39** | Торможение плугом | 1 |  |  |
| **40** | Спуски и подъемы | 1 |  |  |
| **41** | Спуски с уклонов под 45 градусов. | 1 |  |  |
| **42** | Повороты на месте. | 1 |  |  |
| **43** | Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | 1 |  |  |
| **44** | Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |  |  |
| **45** | Лыжные гонки 1 км. | 1 |  |  |
| **46** | Спуски с горки | 1 |  |  |
| **47** | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 |  |  |
| **48** | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | 1 |  |  |
| **Спортивные игры - 6 ч (волейбол)** |
| **49** | ТБ на уроках волейболу. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча двумя руками после перемещения | 1 |  |  |
| **50** | Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах | 1 |  |  |
| **51** |  Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку | 1 |  |  |
| **52** |  Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5- 7 метров | 1 |  |  |
| **53** |  Сочетание верхней и нижней передач в парах.  | 1 |  |  |
| **54** |  Передача мяча сверху над собой, через сетку | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика – 4 часа** |
| **55** | Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» | 1 |  |  |
| **56** | Прыжки в высоту с 3–5беговых шагов способом «перешагивания» | 1 |  |  |
| **57** | Прыжки в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивания» | 1 |  |  |
| **58** | Прыжки в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивания» | 1 |  |  |
| **Спортивные игры – 6 часов (волейбол)** |
| **59** | Подача мяча через сетку. Приём мяча после подачи . | 1 |  |  |
| **60** | Нападающий удар. Имитация нанесение удара по неподвижному мячу. Нанесение удара по неподвижному мячу. | 1 |  |  |
| **61** | Нижняя прямая и верхняя подача мяча через сетку | 1 |  |  |
| **62** |  Приём мяча после подачи. Учебно- тренировочная игра с заданиями. | 1 |  |  |
| **63** | Нижняя прямая и верхняя подача мяча через сетку по коридорам. Учебно- тренировочная игра с заданиями. | 1 |  |  |
| **64** | Нижняя прямая и верхняя подача мяча через сетку по коридорам. Учебно- тренировочная игра с заданиями. | 1 |  |  |
|  **Легкая атлетика - 6 часов** |
| **65** | Бег 60 метров | 1 |  |  |
| **66** | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега | 1 |  |  |
| **67** | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние | 1 |  |  |
| **68** | Бег на 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки). | 1 |  |  |
| **69** | Встречная эстафета на участках 30 – 40 м. Бросок набивного мяча (2 кг.) | 1 |  |  |
| **70** | Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО | 1 |  |  |