Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Муслюмкинская средняя общеобразовательная школа»

Чистопольского муниципального района РТ

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании МО заместитель директора по УР директор МБОУ «Муслюмкинская СОШ»

протокол №\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_2021 МБОУ «Муслюмкинская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.Ш.Абдуллина/

руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ приказ №\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

/Сафиуллина Л.Н./ /Л.В.Шишкова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 7 класса

Гатауллина Равиля Рафаиловича,

учителя первой квалификационной категории

2021 -2022 учебный год

Данная рабочая программа разработана для преподавания предмета «Физическая культура» в 7 классе.

Документы, на основании которых составлена программа:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897); Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577); письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»;Примерной образовательной программы по учебному предмету «Физическая культура»; Примерной программе общего образования по физической культуре, составители В.И.Лях, М.Я. Виленский – Москва.: Просвещение, 2014 г.

Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Муслюмкинская СОШ» на г.г. ;

Учебного плана МБОУ «Муслюмкинская СОШ» на 2021-2022 учебный год; протокол педсовета №1 от \_\_\_ .08.2021 г.;

Положение о рабочей программе учебного предмета, курса в соответствии с ФГОС НОО и ООО; протокол педсовета №1 от 24.08.2016;

Федерального перечня учебников, рекомендованных и допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию. (Приказ Минобрнауки России от 18.07.2016. № 870 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»).

**Место предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 105 часов (35 учебных недель) при 3-х часовой учебной недельной нагрузке.

**Содержание курса, формы организации, основные виды учебной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного курса** | **Формы организации** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **Тема 1. Физическая культура как область знаний**  **История и современное развитие физической культуры (в процессе уроков).**  *Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | Знать историю спорта, иметь представление об олимпийских играх. |
| **Тема 2. Современное представление о физической культуре (основные понятия) (в процессе уроков).**  Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | Понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; |
| **Тема 3. Физическая культура человека (в процессе уроков).**  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;  Оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;  Устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;  в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей. |
| **Тема 4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (в процессе уроков).** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | осуществлять наблюдение засвоимфизическимразвитиеми индивидуальной физической подготовленностью |
| **Тема 5. Оценка эффективности занятий физической культурой (в процессе уроков).**  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений. | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и инди­видуальной физической подготовленностью, |
| **Тема 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической  культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, |
| **Тема 7. Спортивно-оздоровительная деятельность (105 часов).**  **Гимнастика с основами акробатики (13 часов):** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и кор­ригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;  выполнять акробатические, гимнастические, действия в спортивных играх;  контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;  организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоить умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; |
| **Атлетическая гимнастика и аэробика (4 часа).** Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.  Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;  Оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;  Устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; |
| **Легкая атлетика (18 часов), (в КТП разбивается на 3 части по 9, 3 и 6 часов)**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на длинные дистанции, бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;  Оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;  Устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений; в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей. |
| **Спортивные игры (46 часов)**: |  |  |
| **Мини-баскетбол (20 часов), (в КТП разбивается на 2 части по 14 и 6 часов)**: технико-тактические действия и приемы игры в мини-баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с о беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и инди­видуальной физической подготовленностью, контролировать техни­ку выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;  Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;  Понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  Овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создавать основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленность. |
| **Волейбол (16 часов) (в КТП разбивается на 2 части по 4 и 12 часов)**: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная |
| **Мини-футбол (10 часов) (в КТП разбивается на 2 части по 4 и 6 часов)**: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам. | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная |
| **Плавание (4 часа)**. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Специальные упражнения на суше. | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | Освоить технику умения плавать.  Определять новый уровень отношения к самому себе как  субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Добывать необходимую информацию с помощью вопросов |
| **Лыжная подготовка (18 часов):** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Попеременный двушажный ход, поворот переступанием, подъем «лесенкой», подъем «елочкой», подъем «полу елочкой», спуск с гор и пологих склонов, низкая стойка, преодоление бугров и впадин, торможение «плугом». | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;  Понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; организовывать самостоятельные систематические занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма |
| **Основы туризма (2 часа).** Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; | групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и инди­видуальной физической подготовленностью, |
| **Тема 8. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков).**  Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). | парная, групповая,  коллективная, индивидуально – обособленная | Планировать пути достижения целей;  Устанавливать целевые приоритеты;  организовывать самостоятельные систематические занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма |

**Планируемые результаты изучения предмета физическая культура (по ФГОС)**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Предметные результаты** | | **Метапредметные результаты** | **Личностные результаты** |
| **ученик научится** | **ученик получит возможность научиться** |
| **Знания о физической культуре** | * 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, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * 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 во время 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; | * *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;* | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  **2.** Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  3. Смысловое чтение.  4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  **1.** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.  2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).  8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | * 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 во время 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; * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | * *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;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* | **Регулятивные УУД:**  1.Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.  2. 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.  3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  **2.** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.  2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  3.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. |
| **Физическое совершенствование** | * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * 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; | * *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»;* * *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;* * *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.* | **Регулятивные УУД**:  1.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.  2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.  3.Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.  **Познавательные УУД**  1.Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.  2.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.  **Коммуникативные УУД**  1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.  2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.  3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ) | 1.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.  2.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.  3.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).  4.Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).  5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.  6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности). |

Учебно – методическая литература:

1. [Учебник. Физическая культура. 5–7 классы. Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / под ред. М. Я. Виленского.](http://www.school-russia.prosv.ru/info.aspx?ob_no=42189). – Москва, Просвещение, 2013
2. Интернет-ресурсы: [referats.allbest.ru/sport/870002874.](http://referats.allbest.ru/sport/8700028744.html);[sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniy..](http://sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniya/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm.html); [nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm](http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm)

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата проведения** | | | |
| **план** | | **факт** | |
| **Тема 7. Спортивно-оздоровительная деятельность (105 часов).**  **Легкая атлетика (9 часов).** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Высокий старт. Старт с опорой на руку. Техника низкого старта.  Теоретическое объяснение выполнения низкого старта |  | |  | |
| 2. | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий ФУ. Совершенствование техники высокого старта, старта с опорой на руку и низкого старта. Про бегание отрезков 20м |  | |  | |
| 3. | Разбег в прыжках в длину с разбега.  Прыжки в длину с места.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись. Теоретическое объяснение выполнения прыжка |  | |  | |
| 4. | Бег «спринтерский». Зачет по бегу 30м.Метание мяча Метание на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене. |  | |  | |
| 5. | Зачёт в беге на 60 м. Бег «спринтерский» |  | |  | |
| 6. | Беседа Олимпийское движение в России. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». |  | |  | |
| 7. | Метание малого мяча на дальность. |  | |  | |
| 8. | Эстафетный бег. Равномерный бег 500 м |  | |  | |
| 9 | Бег кроссовый. Бег на 1000метров с фиксированием результата |  | |  | |
| **Мини-футбол (4 часа).** | | | | | |
| 10 | Правила игры в мини-футбол. Стойки и перемещения футболиста. |  | |  | |
| 11 | Техника передвижений в мини-футболе |  | |  | |
| 12 | Удары по мячу в мини-футболе |  | |  | |
| 13 | Удары по катящему мячу  Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. |  | |  | |
| **Мини-баскетбол (14 часов).** | | | | | |
| 14 | Правила игры в мини-баскетбол. Повороты на месте, вперед и назад. |  | |  | |
| 15 | Техника ловли и передачи мяча в мини-баскетболе |  | |  | |
| 16 | Техника ведения мяча в беге. |  | |  | |
| 17 | Ведение мяча с изменением направления. |  | |  | |
| 18 | Передача мяча одной рукой от плеча со сменой места. |  | |  | |
| 19 | Ведение мяча и бросок по кольцу |  | |  | |
| 20 | Закрепление техники бросков в кольцо после ловли. |  | |  | |
| 21 | Техника броска в кольцо после ловли |  | |  | |
| 22 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. |  | |  | |
| 23 | Тактика игры в защите |  | |  | |
| 24 | Учебно-тренировочная игра 3х3 |  | |  | |
| 25 | Учебно-тренировочная игра 4х4 |  | |  | |
| 26 | Учебно-тренировочная игра 5х5. Физическая культура в современном обществе. |  | |  | |
| 27 | Игра в баскетбол. Тест по подтягиванию |  | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (13 часов).** | |  | | | |
| 28 | Правила по ТБ Кувырки вперед в стойку на лопатках(м), мост из положения стоя(д). Комплекс ОРУ |  | |  | |
| 29 | История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах Стойка на голове и руках, согнувшись(м), кувырок назад в полушпагат(д). |  | |  | |
| 30 | Акробатическое соединение. КУ- наклон вперед из положения сидя. |  | |  | |
| 31 | На оценку: — стойка на лопатках кувырком вперед(м), мост из положения стоя (д). |  | |  | |
| 32 | На оценку:стойка на голове согнув­шись(м), кувырок назад в полушпагат(д). |  | |  | |
| 33 | На оценку акробатическое соединение.  КУ- подтягивание. |  | |  | |
| 34 | Обучение опорному прыжку девочки: прыжок через гимнастического козла боком-девочки; мальчики: прыжок «согнув ноги» через козла. |  | |  | |
| 35 | Закрепление техники опорного прыжка. |  | |  | |
| 36 | Совершенствование техники опорного прыжка. КУ- мост. |  | |  | |
| 37 | Техника опорного прыжка на оценку. |  | |  | |
| 38 | Полоса препятствия. Гимнастические брусья (параллельные) – мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; Гимнастические брусья (разной высоты) – девочки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; |  | |  | |
| 39 | Полоса препятствия. Лазание по канату– мальчики: способом в три приема; девочки: способом в два приема. |  | |  | |
| 40 | Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности. Упражнения на перекладине. Гимнастическая полоса препятствия. Висы и упоры |  | |  | |
| **Атлетическая гимнастика и аэробика (4 часа).** | |  | | | |
| 41 | Овладение упражнениями с резиновыми гантелями. (м) Танцевальные комбинации и их варианты. (д) |  | |  | |
| 42 | Упражнения для мышц стопы и голени (м)  Варианты ходьбы с движениями руками (д). |  | |  | |
| 43 | Упражнения для мышц бедра (м)  В положении лежа упражнения на силу мышц брюшного пресса(д) |  | |  | |
| 44 | Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук (м) В положении лежа упражнения на силу мышц бедра (д) |  | |  | |
| **Волейбол (4 часа).** | |  | | | |
| 45 | Правила игры в волейбол. Передачи и прием мяча сверху (о) |  | |  | |
| 46 | Передачи и приемы мяча снизу (о) |  | |  | |
| 47 | Передачи мяча сверху ч\з сетку |  | |  | |
| 48 | Передачи мяча снизу ч\з сетку |  | |  | |
| **Лыжная подготовка (18 часов).** | |  | | | |
| 49 | Правила по ТБ лыжные ходы. Техника лыжных ходов |  | |  | |
| 50 | Закаливание организма.(Беседа)  Техника попеременного двушажного хода |  | |  | |
| 51 | Техника одновременного двушажного хода |  | |  | |
| 52 | Техника одновременного одношажного хода на оценку |  | |  | |
| 53 | Техника одновременного бесшажного хода |  | |  | |
| 54 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км |  | |  | |
| 55 | Развитие скоростной выносливости |  | |  | |
| 56 | Спуски в низкой и основной стойке по прямой и наискось |  | |  | |
| 57 | Подъемы «полуелочкой»; «елочкой» |  | |  | |
| 58 | Торможение «плугом»; «упором» |  | |  | |
| 59 | Повороты на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад. |  | |  | |
| 60 | Повороты в движении«переступанием», при спусках «упором», «полу плугом. |  | |  | |
| 61 | Эстафеты на лыжах |  | |  | |
| 62 | Техника попеременных и одновременных ходов |  | |  | |
| 63 | Прохождение дистанции 2 км |  | |  | |
| 64 | Техника попеременных и одновременных ходов Переходы с одного хода на другой |  | |  | |
| 65 | Эстафеты на лыжах |  | |  | |
| 66 | Контрольный урок Прохождение дистанции 2км |  | |  | |
| **Волейбол (12 часов).** | |  | | | |
| 67 | Правила игры в волейбол. Передачи мяча в парах сверху и снизу |  | |  | |
| 68 | Передачи мяча в зоны 3,5,6 после подачи |  | |  | |
| 69 | Приемы мяча сверху и снизу ч\з сетку , в тройках |  | |  | |
| 70 | Передачи мяча в зоны 4,2,1 |  | |  | |
| 71 | Приемы мяча и передачи ч\з сетку |  | |  | |
| 72 | Игра через сетку. |  | |  | |
| 73 | Прием мяча снизу в парах тройках. |  | |  | |
| 74 | Прием мяча сверху через сетку после подачи |  | |  | |
| 75 | Нижняя прямая подача. |  | |  | |
| 76 | Верхняя прямая подача. Совершенствование техники прямой верхней подачи. |  | |  | |
| 77 | Комбинации элементов волейбола. Совершенствование комбинаций элементов волейбола. |  | |  | |
| 78 | Игра в волейбол. Подтягивание. |  | |  | |
| **Баскетбол (6 часов).** | |  | | | |
| 79 | Правила по ТБ. Элементы баскетбола. Правила игры в мини-баскетбол.  Совершенствование элементов баскетбола |  | |  | |
| 80 | Ведение мяча и бросок на 2 шага. Техника ведения |  | |  | |
| 81 | Первая помощь при ушибах, растяжениях и переломах.(беседа)  Броски по кольцу после ловли. Техника броска по кольцу после ловли |  | |  | |
| 82 | Совершенствование штрафных бросков по кольцу. |  | |  | |
| 83 | Техника бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении. |  | |  | |
| 84 | Тактика игры в защите |  | |  | |
| **Лёгкая атлетика (3 часа).** | |  | | | |
| 85 | Разбег и толчок в прыжках в высоту Техника разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание» |  | |  | |
| 86 | Приземление и полет в прыжках в высоту Техника перехода через планку и приземления в прыжках в высоту |  | |  | |
| 87 | Прыжки в высоту Техника прыжка в высоту в целом способом «перешагивание» |  | |  | |
| **Плавание (4 часа).** | |  | | |
| 88 | Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Упражнения в положении лежа для мышц плечевого пояса и спины. |  | |  |
| 89 | Основные способы плавания: кроль на груди. Упражнения для развития мышц спины |  | |  |
| 90 | Основные способы плавания: кроль на спине.Упражнения для развития мышц спины и плечевого пояса |  | |  |
| 91 | Основные способы плавания: брасс. Упражнения для развития мышц бедра и голени |  | |  |
| **Лёгкая атлетика (7 часов).** | | |  | |
| 92 | Высокий старт. Бег по дистанции 20м Правила по технике безопасности на уроках л/а. |  |  | |
| 93 | Олимпийское движение в России (беседа). Старт с опорой на руку. Техника старта с опорой на руку. Бег на 30м. |  |  | |
| 94 | Низкий старт. Техника низкого старта. Бег на 60м |  |  | |
| 95 | Техника метания мяча с разбега. |  |  | |
| 96 | Техника прыжка в длину с разбега. |  |  | |
| 97 | Кросс. Бег на 1500м |  |  | |
| 98 | Промежуточная аттестационная работа |  |  | |
| **Мини-футбол (5 часов).** | | |  | |
| 99 | Работа над ошибками. Тактика игры в нападении. Комбинации элементов футбола Совершенствование различных комбинаций из освоенных элементов футбола |  |  | |
| 100 | Передачи мяча в движении  Правила игры в мини- футбол |  |  | |
| 101 | Удары по воротам на точность |  |  | |
| 102 | Передачи мяча в движении. Правила игры в мини-футбол |  |  | |
| 103 | Удары по воротам после приема мяча |  |  | |
| **Основы туризма (2 часа).** | | |  | |
| 104 | Основы туристкой подготовки. Физические упражнения туристической подготовки. Организация и проведение пеших туристических походов. |  |  | |
| 105 | Основы туристкой подготовки. Правила подготовки к походам Физические упражнения туристической подготовки. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. |  |  | |

**Промежуточная аттестационная работа (демоверсия)**

Промежуточная аттестация для учащихся освоивших курс 7 класса проводится в форме теста и сдачи нормативов.

1 Перечислите зимние виды спорта: ………………………………………………………………………………..

2. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке: а) *5* б) 6 в) 7 г) 8

3. до какого счёта играют в волейбол?

а) 15 б)25 в) 21 г) 20

4. Волейбольная площадка имеет размеры:

а) 18м на 8м б) 18м на 9м в) 19м на 9м г) 20м на 10м

5. Размеры площадки для игры в баскетбол должны быть следующих размеров (длина - ширина – высота):

а) 30 на 20 на 5 б) 22 на 15 на 7 в) 28 на 15 на 7 г) 28 на 15 на 5

6. Игрок команды «А» в баскетболе выполняет 2 штрафных броска. Во время первого штрафного броска он переступает линию:

а) Бросок не засчитывается б) Бросок повторяется в)Игрок удаляется с площадки

г) Бросок засчитывается

7. сколько очков считается штрафной бросок в баскетболе? ……

8. Укажите количество игроков футбольной команды а) 8 б) 10 *в) 11* г) 9

9.Что означает «Жёлтая карточка» в футболе?

а) Замечание б) Предупреждение в) Выговор г) Удаление

10. Укажите время одного периода игры футбол

а) 30 б) 60 в) 90 г) 45

11.«Королевой спорта» называют…

а) Спортивную гимнастику б) Лёгкую атлетику в) Шахматы г) Лыжный спорт

12.К видам лёгкой атлетики не относится …

а) Прыжки в длину б) Спортивная ходьба в) Прыжки с шестом г) Прыжки через коня

13. Какое из перечисленных упражнений относится к гимнастике?

а) Метание б) Прыжок в) Кувырок г) Бег

14. Перечислите название подъемов на склон………………………………………………

15.Какое качество воспитывает бег на длинные дистанции а) Скоростно-силовые

б)выносливость ; в)быстрота; г)сила

**Критерия оценивания промежуточной аттестационной работы**

Критерии оценивания итоговой работы

За каждое правильно выполненное задания в тестовой работе учащийся получает 1 балл.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество набранных баллов | менее 5 | 6-10 | 11-14 | 13-15 |
| отметка | 2 | 3 | 4 | 5 |

В практической части за выполненное задание контрольного норматива по бегу на 30м и прыжкам в длину с места ставится оценка в зависимости, на какой результат уложился учащийся по нормативу.

Итоговая отметка выводится как среднее арифметическое значение из 3х отметок.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО | Тест  оценка | прыжок в дл с места | | бег на 30 м | | итоговая  оценка |
| результат | оценка | результат | оценка |
| 1 |  | 5 |  | 4 |  | 5 | 5 |
| 2 |  | 4 |  | 3 |  | 4 | 4 |
| 3 |  | 5 |  | 4 |  | 3 | 4 |
| 4 |  | 3 |  | 5 |  | 4 | 4 |
| 5 |  | 2 |  | 5 |  | 4 | 4 |
| 6 |  | 5,4,3 | осв | - | осв | - | 5,4,3 |

**Перечень литературы**

**Литература для учителя:**

Абзалов Р.А., Физическая культура: Программа для средних общеобразовательных учреждений. – Казань: Магариф, 2005.-55 с.

Абзалов Р.А. Физическая культура: Учеб. Пособие для уч-ся сред. Общеобразовательных учреждений. Казань: Магариф, 2005.-159 с.

Лях В.И., А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.- М.: «Просвещение»,2005.-127 с.

**Электронные ресурсы**:

[referats.allbest.ru/sport/870002874.](http://referats.allbest.ru/sport/8700028744.html);[sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniy..](http://sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniya/vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm.html); [nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm](http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm)