**Пояснительная записка**

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»** для седьмогокласса **составлена на основе** учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

**Рабочая программа составлена** на 96 учебных часов (из расчёта 3 часов в неделю) в соответствии с учебным планом МБОУ Лицея № 2 Купинского района.

**Планируемые** **результаты освоения учебного предмета Физическая культура**

**Личностные результаты:**

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия

разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания**

Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

**Волейбол**

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.

**Баскетбол**

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.

**Гимнастика**

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

**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.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

В содержание программы по физической культуре включаются два взаимосвязанных компонента: **базовый,** обеспечивающий формирование основ физической культуры и **вариативный**, опирающийся на базовый и учитывающий региональные национальные условия и традиции развития культуры.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНТРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика**  Техника безопасности на спортивной площадке. Теория. | **12**  1 |
|  | Бег на 60м. Эстафеты с этапом до 40м 2-3 раза. | 1 |
|  | Низкий старт. Бег до 4 мин. | 1 |
|  | Прыжки в длину с места . Разбег в прыжках в длину. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега. | 1 |
|  | Учет низкого старта. Бег до 6мин. с ускорениями. | 1 |
|  | Учет в беге на 100м. разбега, метания мяча. | 1 |
|  | Техника прыжков и метания. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега. Метание с разбега. Бег 7мин . | 1 |
|  | Учет в метании с разбега . Полоса препятствий. | 1 |
|  | Полоса препятствий. Бег до 8мин. | 1 |
|  | Учет в беге на 1500м. «Пионербол». | 1 |
|  | **Спортивные игры**  Баскетбол: повороты на месте.  Волейбол: передачи сверху. | **9**  1 |
|  | Баскетбол: ведение с изменением направления.  Волейбол: приему сверху. | 1 |
|  | Баскетбол: повороты ,ведение.  Волейбол: прием и передача мяча. | 1 |
|  | Баскетбол: ведение правой и левой . Волейбол: прием сверху. | 1 |
|  | Баскетбол: передача одной от плеча.  Волейбол: нижняя прямая подача . | 1 |
|  | Баскетбол: бросок после ловли.  Волейбол: нижняя прямая подача. | 1 |
|  | Баскетбол: пройденные элементы.  Волейбол: пройденные элементы. | 1 |
|  | Баскетбол: передачи одной. Волейбол: приема мяча сверху. | 1 |
|  | Баскетбол: броски после ловли. Волейбол: «Картошка». | 1 |

**2 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Гимнастика**  Правила безопасности на уроках гимнастики . Теория . | **21**  1 |
|  | Стойка на голове согнув ноги, кувырок. | 1 |
|  | Разучивание акробатического соединения. Игра «Гонка мячей». | 1 |
|  | Повторение акробатических упражнений. | 1 |
|  | Кувырок вперед в стойку на лопатках, | 1 |
|  | Акробатическое соединение. Игра с гимнастическими скакалками. | 1 |
|  | Стойка на голове согнувшись . Кувырок назад . | 1 |
|  | Оценивание акробатического соединения. | 1 |
|  | Игра-эстафета с набивными мячами. | 1 |
|  | Опорный прыжок ноги врозь через козла. | 1 |
|  | Переворот в упор на перекладине. Опорный прыжок. | 1 |
|  | Соскок махом назад с поворотом. Опорный прыжок. | 1 |
|  | Опорный прыжок через козла. Соединение на перекладине. | 1 |
|  | Учет прыжка через козла . Соединение на перекладине. | 1 |
|  | Упражнения на перекладине. Эстафета с обручами. | 1 |
|  | Упражнения на перекладине. Эстафета с препятствиями. | 1 |
|  | Учет переворот в упор . Соединения на перекладине. | 1 |
|  | Учет соскок махом назад . Подтягивание на перекладине. | 1 |
|  | Соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. | 1 |
|  | Учет соединения на перекладине. | 1 |
|  | Учет в подтягивании. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |

**3 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Лыжная подготовка**  Правила поведения на уроках лыжной подготовки . Теория. | **24**  1 |
|  | Одновременные лыжные ходы. | 1 |
|  | Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок . | 1 |
|  | Учет одновременного безшажного хода. 1км средней скоростью. | 1 |
|  | Учет одновременного одношажного хода . Подъем скользящим. | 1 |
|  | Подъемы и спуски. 2км со средней скоростью. | 1 |
|  | Учет подъема в гору скользящим. Спуски с поворотами. | 1 |
|  | Учет подъема елочкой и спуск с поворотами. | 1 |
|  | Торможение плугом и упором. 2км с переменной скоростью. | 1 |
|  | Торможение плугом и упором, подъемы и спуски. | 1 |
|  | Учет на дистанции 2км.Спуски. | 1 |
|  | Поворот махом. 3км со средней скоростью. | 1 |
|  | Поворот махом. Спуски. 3км средней скоростью. | 1 |
|  | Поворот махом. Эстафеты с передачей палок. | 1 |
|  | 3км со средней скоростью. | 1 |
|  | Учет поворота махом. Подъемы , спуски, торможение. | 1 |
|  | Спуски . 3,5км со средней скоростью. | 1 |
|  | Спуски. Прохождение 3км. | 1 |
|  | 3км совершенствование лыжных ходов. | 1 |
|  | Лыжные гонки на дистанции 3км. | 1 |
|  | Спуски . 3,5км со средней скоростью. | 1 |
|  | Спуски. Прохождение 4км. | 1 |
|  | 5км со средней скоростью. | 1 |
|  | 3;5км со средней скоростью. | 1 |
|  | **Спортивные игры**  Броски после ведения. передачи со сменой мест . | **6**  1 |
|  | Передачи в движении и ведение с изменением направления. | 1 |
|  | Броски по кольцу после ведения. Передачи мяча. | 1 |
|  | Броски по кольцу после ведения. Учебная игра 3х3. | 1 |
|  | Учет бросков после ведения . Учебная игра. | 1 |
|  | Учебно-тренировочные игры. | 1 |

**4 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика**  Правила безопасности на уроках л/а и спортивным играм . Теория. | **6**  1 |
|  | Учет 30м. Прыжки в высоту с разбега «перешагивание». | 1 |
|  | Прыжки в высоту «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. | 1 |
|  | Учет прыжков в длину с места . Прыжки в высоту. | 1 |
|  | Учет по прыжкам в высоту. Эстафеты с набивными мячами. | 1 |
|  | Переменный бег. | 1 |
|  | **Спортивные игры**  Техника по баскетболу и волейболу. | **6**  1 |
|  | Учебные игры 4х4. Бег до 4 мин. | 1 |
|  | Техника по баскетболу и волейболу. | 1 |
|  | Комплекс с набивными мячами. Учебная игра. | 1 |
|  | Учебная игра. | 1 |
|  | Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5х5. | 1 |
|  | **Легкая атлетика**  Учет в беге на 60м. Игра «Мяч в воздухе». | **12**  1 |
|  | Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега . Метание мяча с разбега. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега . Метание мяча с разбега. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега . Метание мяча с разбега. | 1 |
|  | Прыжки в длину с разбега . Метание мяча с разбега. | 1 |
|  | Учет в прыжках в длину с разбега. Бег до 5 мин. | 1 |
|  | Учет в метании мяча. Беговые , многоскоки. | 1 |
|  | Подтягивание . Эстафеты с этапом до 50м. | 1 |
|  | Учет в подтягивании на перекладине. | 1 |
|  | Беговые упражнения. Эстафеты с этапом до 50м. | 1 |
|  | Беговые упражнения. Эстафеты с этапом до 50м. |  |