****

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**по физической культуре в 7 классе.**

**Личностные результаты**

* воспитание пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры России и человечества;
* усвоение ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору дальнейшей инди­видуальной траектории образования, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре;
* готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, учебной, физкультурно-оздоровительной, спортивной, творческой и других видах дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни;

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

**Предметные результаты**

* понимание значения физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных занятий с тренировочной функцио­нальной направленностью и с учётом индиви­дуальных возможностей организма, включать эти занятия в режим дня;
* приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; приобретение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха;
* расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности; формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её действия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять упражнения ВФСК «ГТО»
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами из базовых видов спорта; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История зарождения Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО. Характеристика видов контрольных упражнений, входящих в программу ВФСК «ГТО».

 Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий** **физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений. Способы устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы лечебной и кор­ригирующей физической культуры.

Профилактические упражнения на осанку; профилактика плоскостопия

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической переклади­не.

Опорные прыжки

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Волейбол.* Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

***Волейбол.*** Развитие быстроты, гибкости, прыгучести, силы, выносливости, ко­ординации движений.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** **программы** | **Основные компоненты программы**  | **Кол-во часов за год** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **Раздел 1** **Основы знаний**  | В процессе уроков |
| **Раздел 2****Двигательные умения и навыки**  | **Волейбол** | **36** | 12 | 11 |  | 13 |
| **Гимнастика**  | **18** |  | 11 | 3 | 4 |
| **Лёгкая** **атлетика** | **25** | 10 |  | 7 | 8 |
| **Лыжная** **подготовка** **(лыжные гонки)**  | **20** |  |  | 20 |  |
| **Раздел 3** **Развитие двигательных** **способностей** | **Тестирование ГТО** | **6** | 2 | 2 |  | 2 |
| **Развитие двигательных способностей** | В процессе уроков |
| **Итого** | **105** | **24** | **24** | **30** | **27** |

**3. Тематическое планирование по физкультуре в 7 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема**  | **Кол-во часов** |
| 1 | Введение.  | 1 |
| 2 | Врабатывание.  | 1 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега  | 1 |
| 4 | Бег на короткие дистанции  | 1 |
| 5 | Метания на дальность.  | 1 |
| 6 | Бег 1000 м  | 1 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега  | 1 |
| 8 | Бег на длинную дистанцию  | 1 |
| 9 | Эстафетный бег.  | 1 |
| 10 | Метания в цель  | 1 |
| 11 | Тестирование  | 1 |
| 12 | Тестирование  | 1 |
| 13 | Введение  | 1 |
| 14 | Перемещения  | 1 |
| 15 | Передачи  | 1 |
| 16 | Подачи | 1 |
| 17 | Нападающий удар | 1 |
| 18 | Совершенствование приёмов игры | 1 |
| 19 | Игра в защите | 1 |
| 20 | Игра в нападении | 1 |
| 21 | Игровые взаимодействия | 1 |
| 22 | Игровые взаимодействия | 1 |
| 23 | Судейство | 1 |
| 24 | Учебная игра | 1 |
| 25 | Введение в гимнастику. | 1 |
| 26 | Ритмическая гимнастика.  | 1 |
| 27 | Ритмическая гимнастика | 1 |
| 28 | Акробатика  | 1 |
| 29 | Акробатика.  | 1 |
| 30 | Акробатика  | 1 |
| 31 | Контрольное выполнение акробатической связки  | 1 |
| 32 | Опорный прыжок  | 1 |
| 33 | Опорный прыжок. | 1 |
| 34 | Опорный прыжок  | 1 |
| 35 | Контрольное выполнение опорного прыжка | 1 |
| 36 | Совершенствование приёмов игры  | 1 |
| 37 | Совершенствование приёмов игры | 1 |
| 38 | Передачи в прыжке | 1 |
| 39 | Передачи стоя спиной к сетке | 1 |
| 40 | Передачи стоя боком к сетке | 1 |
| 41 | Игровые задания | 1 |
| 42 | Игровые взаимодействия | 1 |
| 43 | Нападающий удар | 1 |
| 44 | Игра в защите  | 1 |
| 45 | Игра в нападении  | 1 |
| 46 | Учебная игра по облегчённым правилам  | 1 |
| 47 | Тестирование  | 1 |
| 48 | Тестирование  | 1 |
| 49 | Техника безопасности.  | 1 |
| 50 | Врабатывание | 1 |
| 51 | Врабатывание  | 1 |
| 52 | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 53 | Прохождение дистанции  | 1 |
| 54 | Повороты на месте. | 1 |
| 55 | Повороты на спуске.  | 1 |
| 56 | Торможение | 1 |
| 57 | Лыжные эстафеты.  | 1 |
| 58 | Одновременный одношажный ход.  | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции  | 1 |
| 60 | Преодоление бугров и впадин.  | 1 |
| 61 | Игры на склоне | 1 |
| 62 | Прохождение дистанции  | 1 |
| 63 | Подъём в гору скользящим шагом.  | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции  | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции  | 1 |
| 66 | Преодоление бугров и впадин | 1 |
| 67 | Эстафеты | 1 |
| 68 | Лыжная экскурсия  | 1 |
| 69 | Полоса препятствий  | 1 |
| 70 | Эстафеты | 1 |
| 71 | Прыжки в высоту.  | 1 |
| 72 | Прыжки в высоту | 1 |
| 73 | Прыжки в высоту  | 1 |
| 74 | Метания в цель | 1 |
| 75 | Бег 3х10 | 1 |
| 76 | Жонглирование  | 1 |
| 77 | Жонглирование | 1 |
| 78 | Акробатика | 1 |
| 79 | Акробатика | 1 |
| 80 | Акробатическая связка | 1 |
| 81 | Акробатическая связка | 1 |
| 82 | Полоса препятствий | 1 |
| 83 | Подвижные игры с элементами волейбола  | 1 |
| 84 | Игровые задания  | 1 |
| 85 | Передачи стоя спиной к сетке | 1 |
| 86 | Передачи боком | 1 |
| 87 | Учебная игра | 1 |
| 88 | Эстафеты .  | 1 |
| 89 | Метания в цель  | 1 |
| 90 | Прыжки в длину с разбега  | 1 |
| 91 | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 92 | Прыжки в длину с разбега  | 1 |
| 93 | Бег 1000 м | 1 |
| 94 |  Метания на дальность. | 1 |
| 95 | Бег на длинную дистанцию  | 1 |
| 96 | Тестирование  | 1 |
| 97 | Тестирование  | 1 |
| 98 | Игровые взаимодействия | 1 |
| 99 | Нападающий удар | 1 |
| 100 | Блокирование | 1 |
| 101 | Игра в защите  | 1 |
| 102 | Игра в нападении | 1 |
| 103 | Учебная игра | 1 |
| 104 | Учебная игра  | 1 |
| 105 | Учебная игра | 1 |