**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 7классов разработана в соот­ветствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Базовая часть реализуется в соответствии с авторской программой В.И. Ляха и дает обязательный минимум образования по предмету физическая культура. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм и кроссовой подготовки. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха и 5-9 классы , Москва «Просвещение» 2013 г. « Физическая культуры 5-7 классы »М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 2 - е издание; Москва «Просвещение» 2013 г

В программе В.И. Ляха программный материал делиться на две части – базовую и вариативную.Также в связи с отсутствием лыжного инвентаря, лыжного стадиона, и прочего оборудования предназначенного для лыжного вида деятельности на уроках физической культуры, я внесла изменения в вид учебной деятельности и количеству часов на изучение материала урока, в III четверти с лыжной подготовки на спортивные игры. Структура рабочей программы не потерла общие цели и задачи, а только увеличила физическую подготовку и теоритические знания по общему предмету.

**УМК:**

М.Я. Виленского, В.И. Ляха и 5-9 классы , Москва «Просвещение» 2013 г. « Физическая куль-туры 5-7 классы »М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 2 - е издание; Москва «Просвещение» 2013 г

Согласно учебному плану школы курс «Физическая культура» изучается в 6классе из рас­чёта 3ч в неделю всего 102 ч год.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты**

* Учебная самостоятельность к достижению образовательного результата
* Мотивация у учебно-познавательной деятельности, в т.ч готовность к осознанному выбору и построению дальнейшей траектории образования
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

**Метапредметные результаты**

* умение находить решение, поставленной проблеме.
* Способность понимать и интерпритировать информацию, полученную из различных источников
* Умение вести диалог, соблюдая нормы речевого этикета.
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

**Предметные результаты**

* характеризовать основные физические качества и различать их между собой.
* получит возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениям
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Инвентарь в спортивномзале:

1. Баскетбольные мячи
2. Волейбольные мячи
3. Скакалки
4. Обручи
5. Мячи для метания
6. Маты
7. Гимнастические ковры
8. скамейка
9. Шведская стенка
10. Разметка для баскетбола и волейбола
11. Волейбольная сетка
12. Корзины для баскетбола
13. Гимнастический «козел» для прыжков
14. Секундомер
15. Свисток

Инвентарь спортивной площадки

1. спортивная детская коробка: баскетбольные кольца,волейбольная сетка, стойки.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы рабочей программы** | **Количество контрольных уроков** | **Количество часов** | **Содержание раздела** | **Требования к уровню подготовки** |
| **1.** | **Основы знаний** |  | В процессе уроков |  |  |
| 1.1 | Страницы истории | 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. | Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований.  Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |
| 1.2 | Физическая культура (основные понятия) | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | Организовать и планировать самостоятельно занятия по развитию физических качеств. |
| 1.3 | Здоровье и здоровый образ жизни | Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | Раскрывать понятие ЗОЖ, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.  Соблюдать основные гигиенические правила.  Выбрать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Объяснить роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. |
| 1.4 | Физическая культура человека | Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | Регулярно измерять массу своего тела с помощью напольных весов.  Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.  Составлять личный план физического самовоспитания |
| **2.** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** |  |  |  |
| 2.1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | В процессе уроков | Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культурой. | Планировать занятия физической подготовкой.  Проводить самостоятельно занятия прикладной физической подготовкой.  Заполнять дневник самоконтроля. |
| **3.** | **Физическое совершенствование.** |  | **70** |  |  |
| 3.1 | Легкая атлетика | 9 | 30 | Беговые, прыжковые упражнения, метание малого мяча. | Демонстрировать, применять беговые упражнения.  Применять прыжковые упражнения.  Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.  Применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно - силовых, скоростных способностей. |
| 3.2 | Спортивные игры. «Волейбол» |  | 20 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передач мяча. | Владеть основными приемами игры в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |
| 3.3 | Гимнастика с основами акробатики | 1 | 20 | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.  Организующие команды и приемы. ОРУ без предметов, с предметами. Опорные прыжки. | Знать историю гимнастики.  Владеть правилами техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.  Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.  Составлять комбинации из числа разученных упражнений. |
| **4.** | **Вариативная часть** |  | **32** |  |  |
| 4.2 | Спортивные игры. «Баскетбол» |  | 20 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.  Описать технику изучаемых игровых приемов и действий, освоить их самостоятельно. |
| 4.3 | Спортивные игры (Волейбол) |  | 5 | Краткая характеристика игры «волейбол»  Требования к технике безопасности.  Освоение методов,и приемов мяча, основные правила игры. Освоение тактики игры. | Описать технику изучаемых игровых приемов и действий, освоить их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности. |
| 4.4 | Кроссовая подготовка | 3 | 7 | Бег по пересеченной местности. | Уметь бегать в равномерном темпе |
| **Всего:** | | **13** | **102** |  |  |