**1.Пояснительная записка**

**Программа создана на основе:**

1) ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ

2) Федерального государственного стан­дарта основного общего образования (2010 г.),

3) Фундаментального ядра содержания общего образования.

4) Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Н-У ООШ № 14.

5) Учебного плана МБОУ Н-УООШ 14 на 2021-2022 учебный год.

6) Комплексной программы физического воспитания 5-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2016г.

7) Положения о рабочей программе педагога МБОУ Н-У ООШ № 14.

8) Календарно-учебного графика МБОУ Н-УООШ № 14 на 2021-2022 учебный год.

Учебным планом школы на 2020-2021 учебный год выделено **70 час. (2 часа в неделю).**  В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Н-УООШ № 14 на 2021-2022 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2021-2022 учебном году **(23.02.2021г. 8.03.2021г.**.,**3.05.2021г.)** расписанием учебных занятий в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по физической культуре в 7 классе в 2021-2022 учебном году будет реализована **в объёме 69 час.** (Объединены уроки 69-70)

Планируется использование ведущих технологий, обеспечивающих эффективную работу учителя и ученика.

**Целью программы по физической культуре является** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. **Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

•совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;

•обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

•развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

•формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

•развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

•обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**2.Планируемые результаты изучения предмета.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

***Личностные результаты освоения учебного предмета по физкультуре***

У ученика будут сформированы:

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
* учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучии, осознание своей этнической принадлежности;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
* развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциации моральных и конвенционных норм, развитие морального как переходного от доконвенциональных к конвенциональному уровню;
* установка на здоровый образ жизни;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживания им.

Ученик получит возможность для формирования:

* внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
* выраженной устойчивой учебно – познавательной мотивации учения;
* устойчивого учебно – познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
* адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
* компетентности в реализации основ гражданской индентичности в поступках и деятельности;
* морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиции партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
* установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
* осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
* эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающих в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

***Метапредметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре***

**Регулятивные универсальные учебные действия**

Ученик научится:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый контроль по результату;
* адекватно воспринимать оценку учителя;
* различать способ и результат действия;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
* выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Ученик получит возможность научиться:

* адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;
* устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
* соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
* активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
* концентрация воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
* стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач*.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

Ученик научится:

* осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
* использовать знаково – символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
* строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериализацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно – следственные связи;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть общим приемом решения задач.

Ученик получит возможность научиться:

* создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
* моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач;
* поиск и выделение необходимой информации из различных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
* сбор информации (извлечение необходимой информации из различных источников; дополнение таблиц новыми данными;
* обработка информации (определение основной и второстепенной информации;
* запись, фиксация информации об окружающем мире, в том числе с помощью ИКТ, заполнение предложенных схем с опорой на прочитанный текст;
* анализ информации;
* передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
* интерпретация информации (структурировать; переводить сплошной текст в таблицу, презентировать полученную информацию, в том числе с помощью ИКТ);
* оценка информации (критическая оценка, оценка достоверности);
* подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
* анализ;
* синтез;
* сравнение;
* сериация;
* классификация по заданным критериям;
* установление аналогий;
* установление причинно-следственных связей;
* построение рассуждения;
* обобщение.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Содержание и способы общения и коммуникации обусловливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

Ученик научится:

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнеров;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой речи.

ученик получит возможность научиться:

* слушать собеседника;
* определять общую цель и пути ее достижения;
* осуществлять взаимный контроль,
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
* оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
* аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
* прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
* разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

***Предметные результаты освоения учебного предмета по физкультуре***

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Ученик научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, заня­тий спортом для укрепления здоровья, развития основных сис­тем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опы­та) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», ха­рактеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнения­ми и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения трав­матизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудо­вой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохра­нении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Ученик научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утрен­ней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простей­шие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в по­мещении, соблюдать пра­вила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их дина­микой.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести тетрадь по физической культуре с записями ре­жима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультмину­ток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных за­нятий, результатов наблюдений за динамикой основных по­казателей физического развития и физической подготовлен­ности;

* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Ученик научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике на­рушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкос­ти); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики ин­дивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложе­ние;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и ак­робатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

**3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

В программе В. И. Ляха и А. А. Зданевича программный материал делится на две части: *базовую и вариативную.*

*В базовую* часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный крмпонент*(«лыжная подготовка»* заменяется *«кроссовой*»). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура»

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7 классе единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

В обязательный минимум содержания образования входят разделы:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля:

*1.1. Естественные основы:*

опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*1.2. 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 организма и физической подготовленностью.

*1.3. Культурно-исторические основы:*

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

*1.4. Приемы закаливания:*

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

*1.5. Подвижные 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.

*1.6. Гимнастика с элементами акробатики:*

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

*1.7. Легкоатлетические упражнения:*

терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

*1.8. Кроссовая подготовка:*

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

2. Демонстрировать:

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании учебного года обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму*.*

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта (с)  Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 5,0  9,4 | 5,2  9,8 |
| Силовые | Подтягивание: (кол. раз)  М. – на высокой перекладине  Д. – на низкой перекладине из виса лежа  Прыжок в длину с места (см)  Прыжки в длину с разбега (см)  Прыжки в высоту (см)  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз за 30 с)  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол раз) | 8  -  185  380  125  24  18 | -  19  175  350  115  18  16 |
| Ловкость | Прыжки через короткую скакалку (кол. раз за 20 с)  Челночный бег 3 х 10 м, с | 48  7,8 | 54  8,2 |
| К выносливости | Бег: (мин, сек)  300 м  1 000 м  1 500 м | 0,56  4,20  7,00 | 1,01  5,00  7,30 |
| К координации | Метание мяча (150 г) | 32 | 23 |

**4Календарно – тематическое планирование 7 кл**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Количество часов** | | **Дата** | | |
| **План** | | **Факт** |
| **1** | Высокий старт | | **1** | | **1.09** | |  |
| **2** | Бег с ускорением | | **1** | | **3.09** | |  |
| **3** | Бег на результат 60 метров | | **1** | | **8.09** | |  |
| **4** | Прыжок  в длину с разбега | | **1** | | **10.09** | |  |
| **5** | Прыжка в длину с разбега | | **1** | | **15.09** | |  |
| **6** | Метание малого мяча | | **1** | | **17.09** | |  |
| **7** | Метание малого мяча на заданное расстояние | | **1** | | **22.09** | |  |
| **8** | Бег на средние дистанции | | **1** | | **24.09** | |  |
| **9** | Повороты с мячом и без мяча | | **1** | | **29.09** | |  |
| **10** | Ведение мяча с изменением направления движения | | **1** | | **1.10** | |  |
| **11** | Передачи мяча | | **1** | | **6.10** | |  |
| **12** | Броски мяча по кольцу | | **1** | | **8.10** | |  |
| **13** | Ведение мяча в движении | | **1** | | **13.10** | |  |
| **14** | Учебная игра | | **1** | | **15.10** | |  |
| **15** | Учебная игра 3х3,  3х2 | | **1** | | **20.10** | |  |
| **16** | Бросок  мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | | **1** | | **22.10** | |  |
| **17-18** | Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам | | **2** | | **27.10**  **10.11** | |  |
| **19** | Кувырок вперед в стойку на лопатках | | **1** | | **12.11** | |  |
| **20** | Акробатика | | **1** | | **17.11** | |  |
| **21** | Мост из положения стоя, без помощи | | **1** | | **19.11** | |  |
| **22** | Акробатические комбинации | | **1** | | **24.11** | |  |
| **23** | Висы.  Строевые упражнения | | **1** | | **26.11** | |  |
| **24** | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе | | **1** | | **1.12** | |  |
| **25** | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе | | **1** | | **3.12** | |  |
| **26** | Висы и упоры..Подтягивание | | **1** | | **8.12** | |  |
| **27** | Опорный прыжок | | **1** | | **10.12** | |  |
| **28** | Прыжок ноги врозь | | **1** | | **15.12** | |  |
| **29** | Бег. Дистанция 1км | **1** | | **17.12** | |  | |
| **30** | Бег. Дистанция 1км | **1** | | **22.12** | |  | |
| **31** | Бег. Дистанция 1км | **1** | | **24.12** | |  | |
| **32** | Эстафетный бег | **1** | | **29.12** | |  | |
| **33** | Бег. Дистанция 2км | **1** | | **12.01** | |  | |
| **34** | Бег по пере­сеченной местности | **1** | | **14.01** | |  | |
| **35** | Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | **1** | | **19.01** | |  | |
| **36** | Бег по пере­сеченной местности | **1** | | **21.01** | |  | |
| **37** | Бег по пере­сеченной местности | **1** | | **26.01** | |  | |
| **38** | Бег *(3000 м)* | **1** | | **28.01** | |  | |
| **39** | Бег *(3000 м)* на результат | **1** | | **2.02** | |  | |
| **40** | Волейбол | **1** | | **4.02** | |  | |
| **41** | Волейбол | **1** | | **9.02** | |  | |
| **42** | Волейбол | **1** | | **11.02** | |  | |
| **43** | Волейбол | **1** | | **16.02** | |  | |
| **44** | Стойка и перемещение игрока | **1** | | **18.02** | |  | |
| **45** | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | **1** | | **25.02** | |  | |
| **46** | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания | **1** | | **2.03** | |  | |
| **47** | Прыжок в высоту с 3–5беговых  шагов способом перешагивания. | **1** | | **4.03** | |  | |
| **48** | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. | **1** | | **9.03** | |  | |
| **49** | Передача мяча двумя руками после перемещении | **1** | | **11.03** | |  | |
| **50** | Прием мяча снизу двумя руками | **1** | | **16.03** | |  | |
| **51** | Нижняя прямая подача мяча. | **1** | | **18.03** | |  | |
| **52** | Подача мяча через сетку | **1** | | **30.03** | |  | |
| **53** | Передача мяча сверху над собой | **1** | | **1.04** | |  | |
| **54** | Передача мяча сверху над собой через сетку | **1** | | **6.04** | |  | |
| **55** | Бег 60 метров | **1** | | **8.04** | |  | |
| **56** | Метание теннисного мяча на дальность | **1** | | **13.04** | |  | |
| **57** | Метание малого мяча с расстояния  4-5 метров | **1** | | **15.04** | |  | |
| **58** | Прыжки в длину с  7 - 9 шагов разбега | **1** | | **20.04** | |  | |
| **59** | Прыжок  в длину с разбега | **1** | | **22.04** | |  | |
| **60** | Прыжка в длину с разбега | **1** | | **27.04** | |  | |
| **61** | Метание малого мяча | **1** | | **29.04** | |  | |
| **62** | Метание малого мяча на заданное расстояние | **1** | | **4.05** | |  | |
| **63** | Бег на средние дистанции | **1** | | **6.05** | |  | |
| **64** | Повороты с мячом и без мяча | **1** | | **11.05** | |  | |
| **65** | Ведение мяча с изменением направления движения | **1** | | **13.05** | |  | |
| **66** | Передачи мяча | **1** | | **18.05** | |  | |
| **67** | Броски мяча по кольцу | **1** | | **20.05** | |  | |
| **68** | Ведение мяча в движении | **1** | | **25.05** | |  | |
| **69** | Учебная игра  Учебная игра. Передача мяча | **1** | | **27.05** | |  | |
| **70** |

Рассмотрено СОГЛАСОВАНО Протокол заседания Заместитель директора по УВР МО МБОУ Н-УООШ № 14 МБОУ Н-УООШ № 14 от\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. №\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ФИО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ подпись Подпись руководителя МО \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_г.