Муниципальное общеобразовательное учреждение

Первомайская средняя школа

«Утверждаю»

Приказ по школе №

от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 \_г.

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Соколова Т.А./

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

для учащихся \_\_\_7\_\_\_ класса

срок реализации программы – 2021 - 2022 учебный год

Составитель:

Кузнецов Олег Геннадьевич

учитель физической культуры

Кукобой, 2021

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса разработана всоответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича, 2012г. При составлении программы учитывались рекомендации Методического письма Департамента образования Ярославской области «О преподавании физической культуры в 2021/2022 учебном году».

Целью школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 7-х классах ориентируется на решение следующих задач:

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре в 7 классе отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю.

## **Содержание курса**

## *Знания о физической культуре*

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

## *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения.

## *Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; стойка на лопатках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор.*Упражнения на гимнастических брусьях.*

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий.

Подъемы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной стойке, по ровной поверхности; торможение плугом.

Спортивные игры.

Баскетбол: стойка игрока; перемещения в стойке; ведение мяча на месте, шагом; ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками снизу с места; бросок одной рукой от плеча на месте; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* стойка игрока; перемещения в стойке; передача мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками; прием мяча сверху и снизу двумя руками; подача снизу; игра по упрощенным правилам.

*Лапта:* стойка игрока; перемещения в стойке боком, лицом вперед; ловля и передача мяча в парах на месте и в в движении; удары по мячу битой; подача мяча; игра по правилам.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета** «Физическая культура» в **7 классе.**

1. **Знания о физической культуре**
2. Выпускник научится:
3. • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
4. • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
5. • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
6. • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
7. • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
8. • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. *Выпускник получит возможность научиться:*
10. • *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
11. • *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
12. • *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
13. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
14. Выпускник научится:
15. • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
16. • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
17. • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
18. • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
19. • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
20. • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
21. *Выпускник получит возможность научиться:*
22. • *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
23. • *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
24. • *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*
25. **Физическое совершенствование**
26. Выпускник научится:
27. • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
28. • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
29. • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
30. • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
31. • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
32. • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
33. • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
34. • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
35. • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
36. *Выпускник получит возможность научиться:*
37. • *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
38. • *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
39. • *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
40. • *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во асов по программе** | **проведено** |
|  | Знания о физической культуре | 3 |  |
|  | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 3 |  |
|  | Физическое совершенствование | 96 |  |
|  | **Итого** | **102** |  |

**Использование электронных ресурсов в организации образовательной деятельности по учебному предмету**

В соответствии с «Санитарными правилами СП 2.4.3648-20», при реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.

В середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

Примеры электронных ресурсов, которые могут использоваться для преподавания учебного предмета «Физическая культура»:

1) федерального уровня:

* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду   
  и обороне» [сайт]. – Режим доступа: [https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/%20);
* Движение [Электронный ресурс] // Ты сильнее. Минздрав предупреждает! [сайт]. – Режим доступа: <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/>;
* Спорт норма жизни // Национальный проект «Демография» [сайт]. – Режим доступа: <https://norma.sport/about/>;
* ФГБУ Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания [сайт]. – Режим доступа: <http://фцомофв.рф/>;
* Физическая культура Сайт для учителей и преподавателей физкультуры [сайт]. – Режим доступа: <http://pculture.ru/oru/>.

2) регионального уровня:

* Региональный ресурсный центр по направлению «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» [Электронный ресурс] // ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования» [сайт]. – Режим доступа: <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=1366>;
* Медиагалерея [Электронный ресурс] // Некоммерческого Партнерства   
  СК «Буревестник - Верхняя Волга» [сайт]. – Режим доступа: <http://sportclub.yar.ru/health-and-sport/>.

**Литература**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2012.

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение, 2010.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2012.

4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2011.

5. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.

7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. http://gendocs.ru