**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**7 класс.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 7 А, Б, В, Г класса составлена в соответствии с требованиями Федерального закона РФ №273-ФЗ «Об образовании РФ» от 29.12.2012г., Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), ( с изменениями от 31 декабря 2015г., на основании приказа №1577 Министерства образования и науки РФ), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №20 г.о Королёв Московской области.

Настоящая рабочая программа по «Физической культуре» составлена для обучающихся 7 А, Б, В, Г класса на основе авторской программы В.И.Ляха Физическая культура 5-9 . М.: Просвещение 2014.

Уровень изучения предмета - базовый. Тематическое планирование рассчитано на 2 часа в неделю, 34 недель, что составляет 68 часов в год.

Для выполнения обучающимися всех видов теоретических работ по физической культуре в 7 А, Б, В, Г классе имеется учебник Физическая культура 8-9 классы В.И. Лях М.: Просвещение 2016.

Программа учитывает интеллектуальный и психолого – физиологический уровень развития обучающихся 7 А, Б, В, Г класса,

Продолжает преемственность в изучении курса «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Обучение двигательным умениям детей с ОВЗ является необходимой базовой основой для повышения их двигательной активности. В процессе обучения детей с ОВЗ, будут использоваться темы, связанные со специфическими особенностями данных детей. При проведении занятий с ними строго учитывается дозировка физической нагрузки на организм ребенка.

**Цели изучения предмета «Физическая культура» в 7 классе:**

-формирование у обучающихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

-реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья;

-развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

**Задачи изучения предмета «Физическая культура» в 7 классе:**

– содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» :**

**Метапредметные** результаты:

**Обучающийся научится:**

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- понимать возможности существования у людей различ­ных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в об­щении и взаимодействии;

- контролировать действия партнёра;

-овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

- понимать физическую культуру, как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и пути ее достижения;

- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- уметь договариваться и приходить к общему решению в со­вместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

**Предметные** результаты:

**Обучающийся научится:**

-понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств , в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

-владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоить умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

-организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма ;

-формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих , оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности , состояния здоровья и режим учебной деятельности.

- 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;

- характеризовать основные физические качества (силу, быст­роту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

**-**расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

-формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

-оценивать текущие состояние организма и определятьтренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок ифункциональных проб;

-определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повысить функциональные возможности основных систем организма.

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- выявлять связи занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельность

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний по физической культуре.**

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы в управлении движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

**Спортивные игры.**

Спортивные игры включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Гимнастика.**

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика.**

Легкая атлетика предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

**Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1.** | Основы знаний о физической культуре  Спортивные игры | **21** |
| **2.** | Основы знаний о физической культуре  Гимнастика | **16** |
| **3.** | Основы знаний о физической культуре  Легкая атлетика | **22** |
| **4.** | Основы знаний о физической культуре  Лыжная подготовка | **9** |
|  | ВСЕГО: | **68** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано.** | **Согласовано.** |
| Протокол ШМО учителей | Зам. директора по УВР |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ***(название предмета(ов))*** | **\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  ***(подпись) ( фамилия, инициалы)*** |
| №\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2018 г.  Руководитель ШМО  **\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  ***(подпись) ( фамилия, инициалы)*** | «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |