****

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 7 класса и реализуется на основе следующих документах:

 **Федеральные:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» С изменениями и дополнениями от: 13 декабря 2013г., 28 мая 2014г., 17 июля 2015г.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" в редакции от 29.06.2017 N 613.
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 28.06.2016 №2/16-з).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20».
7. ФЗ от 30.06.2007 г. № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья» (ред. от 02.07.2013).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
9. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию с изменениями от 8 мая 2019 г. № 233, от 22 ноября 2019 г. № 632, от 18 декабря 2019 г. № 695, от 18 мая 2020 г. №249.

**Региональные:**

1. Закон Республики Саха (Якутия) «Об образовании в Республике Саха (Якутия)», принят Государственным собранием (Ил Тумэн) РС (Я) 15.12.2014 1401-З №359-V.
2. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПин №2.4.2.2821-10
3. Приказ Министерства образования и науки РС(Я) № 01-03/309 от 11.05.2020г. «Об организации образовательного процесса в условиях режима повышенной готовности на территории РС(Я) и мерах по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

**Школьные:**

1. Устав МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ».
2. Учебный план МБОУ «Кысыл-Сырская СОШ» на 2020-2021 учебный год.
3. Приказ № 101 от 28.08.2020г. МБОУ КССОШ «Об утверждении УМК на 2020-2021 учебный год».

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена, исходя из продолжительности учебного года в 35 недель, на 106 часов учебного времени, 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком на 2020-2021 уч.год и расписание уроков 2020-2021 уч.года МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ», в 7 классе 4 урока совпадают с праздничными днями (23.02.21г., 8.03.21г., 03.05.21г., 10.05.21 г.), поэтому программа рассчитана на 101 часа. Уроки, выпавшие на праздничные дни, будут реализованы за счёт уплотнения программного материала.

**Планируемые результаты освоения предмета**

***Личностные результаты освоения  содержания предмета «Физическая культура»***

• формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

         • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

          **-** формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»***

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

        • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты освоения  содержания предмета «Физическая культура»***

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

         • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Выпускник начальной школы **научится:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Будет знать:**

—факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— как оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— как правильно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— как организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— правила взаимодействовия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

—отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

—акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

К концу обучения выпускник **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 игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Раздел | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 24 | 9 |  |  |  |  | 15 |
| 3 | Национальные виды спорта | 12 |  | 9 |  |  | 3 |  |  |  |
| 4 | Спортивные игры | 32 |  |  | 8 |  | 24 |  |  |  |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 18 |  |  |  |
| 6 | Лыжная подготовка | 15 |  |  |  | 4 | 11 |  |
|  | Всего часов: | 101 | 26 | 21 | 28 | 26 |

**Основы знаний.**Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности.**Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование.**

***Легкая атлетика(23 ч.)****Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги

***Национальные виды спорта. (15 ч.)***

***Спортивные игры (30).*** Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.

 ***Гимнастика с основами акробатики (18ч.)****Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Лыжная подготовка(16ч.)****Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема урока | Календарные сроки |
| план | факт |
| 1 четвертьНедель: 9 часов: 26 |
| 1 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Низкий старт и старт разг. | 01.09 |  |
| 2 |  | Низкий старт и старт разг. | 03.09 |  |
| 3 |  | Бег (60 м) с низкого старта | 07.09 |  |
| 4 |  | Бег (60 м) с низкого старта | 08.09 |  |
| 5 |  | Прыжки в длину с разбега | 10.09 |  |
| 6 |  | Прыжки в длину с разбега | 14.09 |  |
| 7 |  | Прыжки в длину с разбега | 15.09 |  |
| 8 |  | Зачет. Бег на 100 м. 60 м. | 17.09 |  |
| 9 |  | Зачет. Метание мяча 150 гр с разбега | 21.09 |  |
| 10 | Национальные виды спорта | Национальные прыжки, прыжки на одной ноге (Кылыы) | 22.09 |  |
| 11 |  | Национальные прыжки, прыжки с ноги на ногу (Буур) | 24.09 |  |
| 12 |  | Национальные прыжки, прыжки на обеих ногах (Куобах) | 28.09 |  |
| 13 |  | Северный тройной прыжок | 29.09 |  |
| 14 |  | Северный тройной прыжок | 01.10 |  |
| 15 |  | Национальные прыжки (Ус тогул ус) | 05.10 |  |
| 16 |  | Национальные прыжки (Ус тогул ус) | 06.10 |  |
| 17 |  | Зачет по национальным прыжкам | 08.10 |  |
| 18 |  | Зачет по национальным прыжкам | 12.10 |  |
| 19 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | Т.Б. на уроках по спортивным играм. | 13.10 |  |
| 20 |  | Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | 15.10 |  |
| 21 |  | Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | 19.10 |  |
| 22 |  | Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 20.10 |  |
| 23 |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча.  | 22.10 |  |
| 24 |  | Игра по упрощенным правилам. | 26.10 |  |
| 25 |  | Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 27.10 |  |
| 26 |  | Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | 29.10 |  |
| 2 четверть Недель: 7 часов: 21 |
| 27 | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. | 09.11 |  |
| 28 |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.  | 10.11 |  |
| 29 |  | Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 12.11 |  |
| 30 |  |  Акробатика. Развитие силовых качеств. | 16.11 |  |
| 31 |  | Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. | 17.11 |  |
| 32 |  | Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств. | 19.11 |  |
| 33 |  | Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. | 23.11 |  |
| 34 |  | Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 24.11 |  |
| 35 |  | Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 26.11 |  |
| 36 |  |  Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 30.11 |  |
| 37 |  | Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | 01.12 |  |
| 38 |  | Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | 03.12 |  |
| 39 |  | Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | 07.12 |  |
| 40 |  | Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | 08.12 |  |
| 41 |  | Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | 10.12 |  |
| 42 |  | Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | 14.12 |  |
| 43 |  | Зачет. Тест на гибкость. | 15.12 |  |
| 44 |  | Зачет. Лазание по канату. | 17.12 |  |
| 45 | Национальные виды спорта | Мас – Рестлинг. История развития | 21.12 |  |
| 46 |  | Мас – Рестлинг, обучение техники  | 22.12 |  |
| 47 |  | Мас – Рестлинг, обучение техники | 24.12 |  |
| 3 четверть Недель: 10 Часов: 28 |
| 48 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | ТБ на уроках по баскетболу.Перемещение игрока. Учебная игра. | 11.01 |  |
| 49 |  | Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | 12.01 |  |
| 50 |  | Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 14.01 |  |
| 51 |  | Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 18.01 |  |
| 52 |  | Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | 19.01 |  |
| 53 |  | Ведение мяча. Учебная игра. | 21.01 |  |
| 54 |  |  Ведение мяча. Учебная игра. | 25.01 |  |
| 55 |  | Ведение мяча. Учебная игра. | 26.01 |  |
| 56 |  | Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | 28.01 |  |
| 57 |  | Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | 01.02 |  |
| 58 |  | Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. | 02.02 |  |
| 59 |  | Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. | 04.02 |  |
| 60 |  | Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | 08.02 |  |
| 61 |  | Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 09.02 |  |
| 62 |  | Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра. | 11.02 |  |
| 63 |  | Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | 15.02 |  |
| 64 |  | Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра. | 16.02 |  |
| 65 |  | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | 18.02 |  |
| 66 |  | Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. | 22.02 |  |
| 67 |  | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | 25.02 |  |
| 68 |  | Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра. | 01.03 |  |
| 69 |  | Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | 02.03 |  |
| 70 |  | Передача мяча, броски в кольцо. Уч. игра. | 04.03 |  |
| 71 |  | Зачет по баскетболу.  | 09.03 |  |
| 72 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. | 11.03 |  |
| 73 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 15.03 |  |
| 74 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 16.03 |  |
| 75 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | 18.03 |  |
| 4 четверть Недель |
| 76 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | 29.03 |  |
| 77 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. | 30.03 |  |
| 78 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 01.04 |  |
| 79 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | 05.04 |  |
| 80 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | 06.04 |  |
| 81 |  | Одновременно 2-х шажный ход. | 08.04 |  |
| 82 |  | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 12.04 |  |
| 83 |  | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | 13.04 |  |
| 84 |  | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | 15.04 |  |
| 85 |  | Зачет. По технике ходов.  | 19.04 |  |
| 86 |  | Зачет бег на 2 км. | 20.04 |  |
| 87 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | ТБ на уроках л/атлетики.Прыжки в высоту.  | 22.04 |  |
| 88 |  | Прыжки в высоту. | 26.04 |  |
| 89 |  | Кроссовая подготовка. | 27.04 |  |
| 90 |  | Бег 60 м.  | 29.04 |  |
| 91 |  | Бег 100 м.  | 04.05 |  |
| 92 |  | Бег 200 м. | 06.05 |  |
| 93 |  | Метание мяча 150 гр. | 11.05 |  |
| 94 |  | Метание гранаты 150 гр.  | 13.05 |  |
| 95 |  | Метание мяча 150 гр. | 17.05 |  |
| 96 |  | Прыжки в длину с разбега. | 18.05 |  |
| 97 |  | Кроссовая подготовка  | 20.05 |  |
| 98 |  | Прыжки в длину с разбега. | 24.05 |  |
| 99 |  | Зачет. Метание гранаты.  | 25.05 |  |
| 100 |  | Кроссовая подготовка | 27.05 |  |
| 101 |  | Зачет. кросс на 1000 м. | 31.05 |  |