**Пояснительная записка**

 Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного стандарта среднего основного образования, планируемыми результатами среднего основного образования, требованиями основной образовательной программы среднего основного образования, МБОУ «СОШ№1» ЭМР и ориентирована на работу образовательной системы «Физическая культура», 5- 9 классы, руководители проекта А.А. Кузнецов, М.В. Рыжаков, А.М.Кондаков, Просвещение, 2012 год.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

Федеральный государственный образовательный стандарт общего основного образования;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19.12. 2012 г. N 1067 г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год»;

Примерные программы основного общего образования: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;

Указ президента Р.Ф. от 24.03.2014г пр.№172 «О Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО»;

Учебный план образовательного учреждения на 2017/2018 учебный год

Предмет относится к образовательной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом и примерной программой на предмете «Физическая культура» в 7 классе отводится 3 часа в неделю, 105 часа в год.

 Программа предназначена для обучающихся 7 классов образовательной школы. Особенности развития обучающихся данных классов и уровень общего образования -средний.

**Содержание тем учебного курса «Физическая культура» девушки 7 класс ( гендерный подход)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический блок (тема учебного занятия при отсутствии тем, блока) | Кол-во часов | Использование проектной (исследовательской) деятельности | Количество и формы контроля |
| **I** | **Знания о физической культуре**.  | **7** |  | устный и письменный опросы; тестовый контроль |
| 1 |  ***История физической культуры.*** | 2 | 1 | 1 |
| 2 | ***Базовые понятия физической культуры.*** | 2 | 1 | 1 |
| 3 | ***Физическая культура человека*** | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Защита ученических проектов, творческих работ, исследований. | 1 | 1 | 1 |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  | Индивидуальный, самоконтроль |
| 1 | Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе уроков |  | В процессе учебного года. |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой |  |
| 3. | Подготовка и выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО. |  |
| **III** | **Физическое совершенствование** | **91** |  | индивидуальный и фронтальный; устный и письменный опросы; тестовый контроль; тематический; текущий; итоговый |
| **1.** | ***Физкультурно-оздоровительные системы***. | **20** |
| 2.Упражнения в системе занятий аэробикой | 10 |  | 5 |
| 3.Упражнения в системе общей физической подготовки | 10 |  | 7 |
| 2. | ***Упражнения в системе спортивной подготовки*** | ***61*** |  |  |
| 1. Гимнастики с основами акробатики | 8 |  | 4 |
| 2. Волейбол | 15 |  | 8 |
| 3.Баскетбол | 14 |  |  |
| 4. Лёгкая атлетика | 22 |  | 12 |
| 3. | ***Упражнения культурно-этнической направленности*** | **10** |  |  |
| 1. Бадминтон | 10 |  | 5 |
| **IV** | **Резерв времени учителя** | **7** |  |  |
| **V** | **Всего** | **105** |  |  |

**Тематическое планирование**

**I- четверть.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тематический блок,тема урока | Количествочасов | Дата проведения | Коррекция программы |
| по плану | по факту |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**  | В процессе урока в течении учебного года |
|  | 1.Организация и проведение занятий физической культурой 2. Оценка эффективности занятий физической культурой 3. Подготовка и выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО. |
|  | **Основы знаний о физкультурной деятельности.** | **2** |  |  |  |
| 1 | Олимпийское движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на О.И. | 1 |  |  |  |
| 2 | Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. | 1 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика**  | **12** |  |  |  |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты. | 1 |  |  |  |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты. | 1 |  |  |  |
| 5 | Бег 60м – на результат. Прыжок в длину с места и разбега Развитие быстроты | 1 |  |  |  |
| 6 | Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места и разбега Развитие быстроты | 1 |  |  |  |
| 7 | Бег 100м – на результат. Прыжки. Развитие быстроты | 1 |  |  |  |
| 8 | Бег на средние дистанции. Метание гранаты. Развитие координации движений. | 1 |  |  |  |
| 9 |  Бег 500м – на результат. Метание гранаты. Развитие быстроты | 1 |  |  |  |
| 10 | Метание гранаты. Прыжки. Развитие координации движений. | 1 |  |  |  |
| 11 |  Бег 1000 м – на результат. Метание гранаты. Прыжки. Развитие координации движений. | 1 |  |  |  |
| 12 | Бег на длинные дистанции. Метание гранаты– на результат. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 13 | Бег на длинные дистанции. Прыжки. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 14 | Бег 2000 м – зачёт. Метание гранаты. Прыжки. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| **Упражнения в системе занятий аэробикой** | **10** |  |  |  |
| 15 | Базовые шаги. | **1** |  |  |  |
| 16 | Базовые шаги. Тестирование физических качеств (гибкость). | 1 |  |  |  |
| 17 | Упражнения калланетик. | 1 |  |  |  |
| 18 | Стретчинг. Прыжки со скакалкой - тест. | 1 |  |  |  |
| 19 | Перемещения. Базовые элементы. | 1 |  |  |  |
| 20 | Комплекс упражнений- зачёт. | 1 |  |  |  |
| 21 | Музыкальная композиция. | 1 |  |  |  |
| 22 | Круговая тренировка - зачёт. | 1 |  |  |  |
| 23 | Комплекс упражнений. | 1 |  |  |  |
| 24 | Музыкальная композиция. Тестирование функциональной подготовленности (степ-тест). | 1 |  |  |  |
| 25 | Резервный урок | 1 |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**II- четверть.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тематический блок,тема урока | Количествочасов | Дата проведения | Коррекция программы |
| по плану | по факту |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | **Основы знаний о физкультурной деятельности.** | **1** |  |  |  |
| 1/26 | Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. | 1 |  |  |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**  |  |  |  |  |
| 1.Организация и проведение занятий физической культурой 2. Оценка эффективности занятий физической культурой 3. Подготовка и выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО. | В процессе урока в течении учебного года |
|  | **Упражнения в системе спортивной подготовки: Волейбол.** | **21** |  |  |  |
| 2/27 | Стойки, перемещения в волейболе. Упражнения специальной физической и технической подгот. | 1 |  |  |  |
| 3/28 | Стойки, перемещения. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Прыжки со скакалкой за 1 мин- тест. | 1 |  |  |  |
| 4/29 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча.  | 1 |  |  |  |
| 5/30 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и передач мяча.  | 1 |  |  |  |
| 6/31 | **Тест:** Прыжок в длину с места. Техника передвижений и передач мяча.  | 1 |  |  |  |
| 7/32 | Совершенствование технических приемов. Развитие координации. | 1 |  |  |  |
| 8/33 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. | 1 |  |  |  |
| 9/34 | Совершенствование технических приемов. Сочетание передач – зачёт. Развитие силы. | 1 |  |  |  |
| 1035 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.  | 1 |  |  |  |
| 11/ 36 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. | 1 |  |  |  |
| 12 | Совершенствование технических приемов. Игра в парах- зачёт. Двухсторонняя игра | 1 |  |  |  |
| 13/38 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Развитие быстроты | 1 |  |  |  |
| 14/39 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Развитие быстроты | 1 |  |  |  |
| 15/40 | Совершенствование технических приемов. Атакующий удар – на технику. Двухсторонняя игра | 1 |  |  |  |
| 16/41 | Тактические действия: взаимодействие игроков в защите и нападении. Развитие ловкости. | 1 |  |  |  |
| 17/ 42 |  Отработка тактических игровых комбинаций. Двухсторонняя игра | 1 |  |  |  |
| 18/ 43 | Совершенствование технических приемов. Подача мяча – зачёт на технику. Двухсторонняя игра | 1 |  |  |  |
| 19/44 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Развитие быстроты. | 1 |  |  |  |
| 20/ 45 | Отработка тактических игровых комбинаций. Тест на силу. Двухсторонняя игра | 1 |  |  |  |
| 21/ 46 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Двухсторонняя игра.  | 1 |  |  |  |
| 22/47 | Отработка тактических игровых комбинаций. Двухсторонняя игра- зачёт. | 1 |  |  |  |
| 23/ 48 | Резервные уроки. | 1. |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**III- четверть.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тематический блок,тема урока | Количествочасов | Дата проведения | Коррекция программы |
| по плану | по факту |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | **Основы знаний о физкультурной деятельности.** | **1** |  |  |  |
| 1/49 | ***.***Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека | 1 |  | - |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**  | В процессе урока в течение учебного года |
|  | 1.Организация и проведение занятий физической культурой 2. Оценка эффективности занятий физической культурой 3. Подготовка и выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО. |  |  |  |  |
| **Упражнения в системе общей физической подготовки.** | **4** |  |
| 2/50 | Развитие силы | 1 |  |  |  |
| 3/51 | Развитие координации | 1 |  |  |  |
| 4/52 | Развитие быстроты | 1 |  |  |  |
| 5/53 | Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  |
| ***Упражнения в системе занятий фитнесом*** | **10** |  |  |  |
| 6/54 | Фитнес с элементами тайбо.  | 1 |  |  |  |
| 7/55 | Фитнес с элементами аэробики. | 1 |  |  |  |
| 8/56 | Фитнес с элементами латино | 1 |  |  |  |
| 9/57 | Фитнес с элементами кардио тренировки. | 1 |  |  |  |
| 10/58 | Фитнес с элементами тайбо | 1 |  |  |  |
| 11/59 | Фитнес с элементами латино | 1 |  |  |  |
| 12/60 | Фитнес с элементами аэробики. | 1 |  |  |  |
| 13/61 | Фитнес с элементами кардио тренировки. | 1 |  |  |  |
| 14/62 | Фитнес с элементами тайбо | 1 |  |  |  |
| 15/63 | Фитнес с элементами латино | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** |  **8** |  |
| 16/64 | Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации | 1 |  |  |  |
| 17/65 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 |  |  |  |
| 18/66 | Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности | 1 |  |  |  |
| 19/67 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |
| 20/68 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  |
| 21\69 | . Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности | 1 |  |  |  |
| 22/70 | Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности | 1 |  |  |  |
| 23/71 | Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности. Тест на гибкость. | 1 |  |  |  |
| **Упражнения в системе общей физической подготовки.** | **6.** |  |  |  |
| 24/72 | Развитие гибкости.- тест. | 1 |  |  |  |
| 25/73 | Развитие координации.- тест. | 1 |  |  |  |
| 26/74 | Развитие силы.- тест. | 1 |  |  |  |
| 27/75 | Развитие скоростных качеств.- тест. | 1 |  |  |  |
| 28/76 | Развитие быстроты.- тест | 1 |  |  |  |
| 29/77 | Развитие выносливости-тест. | 1 |  |  |  |
| 30/78 | Резервные уроки. | **2** |  |  |  |
| 31/79 |  |  |  |  |

**Тематическое планирование**

**IV- четверть.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №Урока | Тематический блок,тема урока | Количествочасов | Дата проведения | Коррекция программы |
| по плану | по факту |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Основы знаний о физкультурной деятельности.** | **1** |  |
| 1/80 | Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. |  |  | - |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**  |  | В процессе урока в течение учебного года |
|  | 1.Организация и проведение занятий физической культурой 2. Оценка эффективности занятий физической культурой 3. Подготовка и выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО. |  |  |  |  |
| **Упражнения культурно-этнической направленности Бадминтон**  | **10** |  |  |  |
| 2/81 | Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке | 1 |  |  |  |
| 3/82 | Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке – зачёт. | 1 |  |  |  |
| 4/83 | Техника выполнения ударов.  | 1 |  |  |  |
| 5/84 | Техника выполнения ударов– зачёт. | 1 |  |  |  |
| 6/85 | Техника выполнения подачи. | 1 |  |  |  |
| 7/86 | Техника выполнения подачи– зачёт. | 1 |  |  |  |
| 8/87 | Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | 1 |  |  |  |
| 9/88 | Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью– зачёт. | 1 |  |  |  |
| 10/89 | Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | 1 |  |  |  |
| 11/90 | Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью– зачёт. | 1 |  |  |  |
|  | **Физическое совершенствование.** Лёгкая атлетика | **10** |  |  |  |
| 12/91 | Бег на длинные дистанции. | 1 |  |  |  |
| 13/92 | Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места- на результат. | 1 |  |  |  |
| 14/93 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |  |
| 15/94 | Бег на средние дистанции. Бег 2000м- на результат. | 1 |  |  |  |
| 16/95 | Бег на короткие дистанции. Бег 1000м- на результат. | 1 |  |  |  |
| 17/96 | Бег на короткие дистанции. Бег 500м- на результат. | 1 |  |  |  |
| 18/97 | Прыжки в длину с разбега. Бег 2000м- на результат. | 1 |  |  |  |
| 19/98 | Метание гранаты. | 1 |  |  |  |
| 20/99 | Метание гранаты- на результат. | 1 |  |  |  |
| 21/100 | Технико-тактические действия. | 1 |  |  |  |
| **Основы знаний о физкультурной деятельности.** | **2** |  |  |  |
| 22/101 | Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. |  |  |  |  |
| 23/102 | Защита проектов, творческих работ. |  |  |  |  |

**Планируемые результаты.**

В соответствии с ФГОС, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы организации, осуществляющей образовательную деятельность.

***«Ученик научится».:*** (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных)

      — понимать  роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
      — знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
      — применять  способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
      **уметь**
      — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
      — выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
      — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
      — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
       — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
      — осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*
      — проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
      — включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

***«Ученик получит возможность научиться»:***

      ***Организации и проведение занятий физической культурой:***

***-***подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака);
  -    соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.);

 - соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах);
   -   последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий);

 - наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

***Оценке эффективности занятий физической культурой:***

-ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности;

- еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

***Получит возможность физически совершенствовать:***

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

 ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики*: Акробатическая комбинация *(юноши):*из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):*танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на перекладине *(юноши):*из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*:Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки*и 2000 м — *юноши*(на результат). Кроссовый бег: *юноши —*3 км,*девушки —*2 км.
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
      Упражнения общей физической подготовки.
            *Спортивные игры:*
      Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.
      Волейбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.
      Футбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики.*Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Легкая атлетика.*Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
            *Спортивные игры*
      Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      ***Упражнения культурно-этнической направленности.***Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.