Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 7го класса» к УМК А.П. Матвеева–М.: «Просвещение», 2016.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник А.П. Матвеев. 5-е издание-М: Просвещение, 2016-112с

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Предметные результаты.**

***Обучающиеся научатся:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать 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;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

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

- измерять физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнения;

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

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

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

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Получат возможность научиться:***

- способам профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- основам организации и проведения занятий;

- культуре общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

- знать, как разрешать спорные ситуации на занятиях и соревнованиях;

- планировать режим дня, обеспечив оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- готовить спортивный инвентарь и одежду к занятиям и соревнованиям;

- сохранять правильную осанку;

- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания.

**Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Метапредметные результаты.**

**Познавательные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- применять полученные знания на практике

- ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и специальных эстафетах, развивающих скоростные качества

- выполнять учебно-познавательные действия

- высказывать предположения

- проявлять индивидуальные творческие способности

- перерабатывать полученную информацию

- ориентироваться в разнообразии акробатических элементов и специальных гимнастических эстафетах, развивающих скоростные и координационные качества

- получать информацию от учителя и из учебников

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий

- оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений

- формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми

- осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме

***Получит возможность научиться:***

- осознавать познавательную задачу

- ориентироваться в своей системе знаний

- делать обобщения и выводы

- понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить

- добывать новые знания

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель

- ставить и формулировать проблемы

- формировать устойчивую мотивацию к исследовательской деятельности

- формировать положительное отношение к процессу познания

- устанавливать рабочие отношения

- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли

- осознавать необходимость тестирования с точки зрения познания своих возможностей

- применять полученные знания для своего самосовершенствования

- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую

**Регулятивные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- оценивать результаты своей работы

- видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;

- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;

- контролировать свою деятельность по результату;

- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;

- сохранять заданную цель;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;

- формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операциональный опыт ( учебных знаний и умений )

- сотрудничать в совместном решении задач

- осуществлять итоговый контроль;

***Получит возможность научиться:***

- осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;

- адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;

- формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт;

- адекватно принимать оценку взрослого и сверстника;

- искать и выделять необходимую информацию;

**Коммуникативные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- слушать и слышать учителя и друг друга;

- соблюдать правила речевого поведения;

- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;

- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

- формировать навыки работы в группе;

- корректировать свои действия;

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- сохранять доброжелательное отношение друг к другу;

- организовывать и осуществлять совместную деятельность;

- использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме;

- выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений;

- формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

- находить общее решение практической задачи;

***Получит возможность научиться:***

- формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;

- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;

- сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю;

- адекватно реагировать на замечания;

- управлять поведением партнера;

- понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом;

- устанавливать рабочие отношения;

- владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

**Личностные результаты.**

***У обучающегося будут сформированы навыки:***

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

-владения знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условий;

- владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- управления своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивными соревнованиями.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- осуществления поиска информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности:**

***Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)***

- Олимпийское движение в России;

- Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР;

- Выдающиеся спортсмены СССР и России;

- Олимпийские игры в Москве;

- Двигательные действия и техническая подготовка;

- Двигательные умения и двигательные навыки;

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека;

- Организация досуга средствами физической культуры;

- Оценка техники движений;

- Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения;

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе уроков)***

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

***Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе уроков)***

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

***Гимнастика с основами акробатики (9 часов).***

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации.

- Кувырок назад в полушпагат.

- Опорные прыжки (опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь).

- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевернутой гимнастической скамейке.

- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

- Упражнения на гимнастических брусьях.

- Висы и упоры.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

***Легкая атлетика (8 часов).***

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Спортивные игры (17 часов).***

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе уроков).***

Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов** | **Общее количество часов на изучение по программе** | **Общее количество часов на изучение по плану** | **Количество контрольных тестов** |
| **1.** | Знания о физической культуре. | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности. | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **3.** | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | В процессе проведения уроков. | В процессе проведения уроков. |  |
| **4.** | Легкая атлетика. | 33 | 8 |  |
| **5.** | Гимнастика с основами акробатики. | 18 | 9 |  |
| **6.** | Лыжная подготовка. | 12 | - |  |
| **7.** | Спортивные игры. | 39 | 17 |  |
| **8.** | Общее количество часов. | 102 | 34 |  |

Приложение.

Календарное планирование 7-А класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем урока | Количество часов | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки прохождения темы | Примечание |
| **Легкая атлетика 5 ч.** | | | | | |
| **1.** | Спринтерский бег | 1 |  |  |  |
| **2.** | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 |  |  |  |
| **3.** | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| **4.** | Броски малого мяча на точность | 1 |  |  |  |
| **5.** | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | | | |
| **6.** | Прыжки с высоты. Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |
| **7.** | Прыжки с высоты. Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |
| **8.** | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  |  |
| **9.** | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  |  |
| **10.** | Упражнения на брусьях | 1 |  |  |  |
| **11.** | Комбинации на брусьях | 1 |  |  |  |
| **12.** | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | 1 |  |  |  |
| **13.** | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь | 1 |  |  |  |
| **14.** | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |
| **Спортивные игры 17 ч.** | | | | | |
| **15.** | Эстафеты с элементами спортивных игр |  |  |  |  |
| **16.** | Подвижные игры |  |  |  |  |
| **17.** | Волейбол. Передач мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| **18.** | Волейбол. Передач мяча сверху двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |
| **19.** | Волейбол. Передач мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20.** | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи | 1 |  |  |  |
| **21.** | Волейбол. Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |
| **22.** | Волейбол. Подачи и удары | 1 |  |  |  |
| **23.** | Волейбол. Тактические действия | 1 |  |  |  |
| **24.** | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| **25.** | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| **26.** | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча | 1 |  |  |  |
| **27.** | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  |  |
| **28.** | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 |  |  |  |
| **29.** | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  |  |
| **30.** | Баскетбол. Тактические действия | 1 |  |  |  |
| **31.** | Баскетбол. Игра по правилам |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 3 ч.** | | | | | |
| **32.** | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции, развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| **33.** | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |
| **34.** | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 |  |  |  |
| **Итого: 34ч.** | | | | | |

Календарное планирование 7-Б класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем урока | Количество часов | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки прохождения темы | Примечание |
| **Легкая атлетика 5 ч.** | | | | | |
| **1.** | Спринтерский бег | 1 |  |  |  |
| **2.** | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 |  |  |  |
| **3.** | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| **4.** | Броски малого мяча на точность | 1 |  |  |  |
| **5.** | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | | | |
| **6.** | Прыжки с высоты. Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |
| **7.** | Прыжки с высоты. Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |
| **8.** | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  |  |
| **9.** | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | 1 |  |  |  |
| **10.** | Упражнения на брусьях | 1 |  |  |  |
| **11.** | Комбинации на брусьях | 1 |  |  |  |
| **12.** | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | 1 |  |  |  |
| **13.** | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь | 1 |  |  |  |
| **14.** | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |
| **Спортивные игры 17 ч.** | | | | | |
| **15.** | Эстафеты с элементами спортивных игр |  |  |  |  |
| **16.** | Подвижные игры |  |  |  |  |
| **17.** | Волейбол. Передач мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| **18.** | Волейбол. Передач мяча сверху двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |
| **19.** | Волейбол. Передач мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20.** | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи | 1 |  |  |  |
| **21.** | Волейбол. Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |
| **22.** | Волейбол. Подачи и удары | 1 |  |  |  |
| **23.** | Волейбол. Тактические действия | 1 |  |  |  |
| **24.** | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| **25.** | Волейбол. Игра по правилам | 1 |  |  |  |
| **26.** | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча | 1 |  |  |  |
| **27.** | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  |  |
| **28.** | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 |  |  |  |
| **29.** | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину | 1 |  |  |  |
| **30.** | Баскетбол. Тактические действия | 1 |  |  |  |
| **31.** | Баскетбол. Игра по правилам |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 3 ч.** | | | | | |
| **32.** | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции, развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| **33.** | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |
| **34.** | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | 1 |  |  |  |
| **Итого: 34ч.** | | | | | |