****

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Настоящая программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных, предметных результатов.

**Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера

**Метапредметные результаты**:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты:**

**Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре в 7 классе являются:**

 **В разделе «Знания о физической культуре Выпускник научится:**

Выпускник научится:

 • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

 • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

 • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

 • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

 • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

 • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

 • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

 • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

 • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

 **Физическая культура 7 класс (102ч)**

**Физическая культура как область знаний 9ч**

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

 Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

 **Способы двигательной (физкультурной) деятельности 4ч**

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Гибкость. Упражнение для рук и плечевого пояса.

Сила. Упражнения для развития силы рук.

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность 3ч**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных

систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных

физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,

центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Физическое совершенствование**

**Спортивно-оздоровительная деятельность1**

**Гимнастика с основами акробатики 18ч**: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Легкая атлетика 18ч**: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Спортивные игры 29ч:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки 21ч**: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

 **7класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела \ темы урока |  Количество часов (уроков) 102  |
| 1 | **Физическая культура как область знаний 9ч**История и современное развитие физической культурыОлимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.Современное представление о физической культуре (основные понятия)Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом | 111111111 |
| 2 | **Способы (двигательной) физкультурной деятельности 4ч**Влияние физических упражнений на основные системы организма.Гибкость. Упражнение для рук и плечевого пояса.Сила. Упражнения для развития силы рук.Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. | 1111 |
| 3 | **Спортивно-оздоровительная деятельность****Легкая атлетика 18ч**Инструктаж по О.Т. И П.Б по легкой атлетике. История легкой атлетики.Освоение техники спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40м. Освоение техники спринтерского бега. Бег с ускорением от 40-60м.Освоение техники спринтерского бега. Скоростной бег до 60м.Освоение техники спринтерского бега. Бег 60м. Тестирование.Освоение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе: Мальчики до 20мин. Дев.: до 15мин.Освоение техники прыжка в длину с 9-11шагов разбега.Метание малого мяча на дальность с двух, трех шагов.Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м.Развитие выносливости. Кросс до 15мин. Круговая тренировкаРазвитие быстроты.Бег на короткие отрезки. 60м.Тестирование.Метания мяча на дальность. Тестирование.Освоение техники прыжка в длину с 9-11шагов разбега.Развитие выносливости Кросс 15мин.Развитие скоростно - силовых способностей. Толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.Развитие скоростных способностей. Старт из различных исходных положений. | 21111111111111111 |
|  |  |  |
| 4 | **Спортивные игры 29**Инструктаж по О.Т. И П.Б. по волейболу. История волейбола. История волейбола.Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой, тоже через сетку.Освоение техники игры. Игра по правилам волейбола.Освоение техники игры и комплексное развитие психомоторных способностей.Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-6м.Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов. Прием, передача, удар.Освоение тактики игры. Позиционное нападения с изменением позиций.Овладения игрой.Инструктаж по О.Т. И П.Б. по баскетболу. История баскетбола.Освоение техники передвижений, поворотов и стоек.Освоение техники ловли и передач мяча. С пассивным сопротивлением защитникаЛовля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.Ведение с пассивным сопротивлением защитника.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностейОсвоение тактики игры. Нападение быстрым порывом.Освоение тактики игры. Позиционное нападения с изменением позиций.Игра по правилам мини- баскетбола.Инструктаж по О.Т. и П.Б. по футболу. История футбола.Закрепление техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости движения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. . | 1111111111111121122211111 |
| 5 | **Гимнастика 18ч**Инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике. История гимнастики.Освоение строевых упражнений. Выполнение команд "Пол- оборота направо!". Налево!Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах.Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мал.: с набивным и большим мячом, гантелями. Дев.:с обручами, булавами, большим мячом, палками.Освоение и совершенствование висов и упоров. Мал.: подъем переворотом в упор толчком двумя; Дев.:махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.Освоение акробатических комбинаций. Мал. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Дев. Кувырок назад в полу шпагат.Освоение опорных прыжков. Прыжок согнув ноги. Дев. Прыжок ноги врозь.Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, перекладинойРазвитие силовых способностей и силовой выносливостиРазвитие скоростно -силовых способностей. Опорные прыжки. Прыжки со скакалкой.Развитие скоростно -силовых способностей.Развитие гибкости.Способы регулирования физической нагрузки.Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей.Развитие гибкости. Комплексы ОРУ с максимальной амплитудой. | 111114111111111 |
| 6 | **Лыжная подготовка21**Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. История лыжного спорта.Попеременный двухшажный ходОдновременный двухшажный ходОдновременный одношажный ходПодъем в гору скользящим шагом.Преодолений бугров и впадин при спуске с горыПоворот на месте махом.Освоение техники лыжных ходов. Игры: "Гонки с выбыванием"Освоение техники лыжных ходов. Игры: "Гонки с преследованием"Торможение плугом.Торможение и поворот упором.Подъем "елочкой"Игры: «Карельская гонка», «Гонки с выбиванием».Прохождение дистанции 4кмПрохождение дистанции 4км. Тестирование. | 111222211122111 |
|  | **«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)**Сдача контрольных нормативов ФВСК «ГТО» | В процессеуроков |
| 7 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность 3ч**Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основныхфизических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). | 111 |