

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1» г. Брянска**

*Приложение к приказу №52  
от 30 августа 2019 г*

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 7-8 классов**

**на 2019-2020 учебный год**

г. Брянск

2019 год

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 7-8 классах**

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (автор В.И.Лях, А.А.Зданевич) М. Издательство «Просвещение», 2016г.

### **Главные цели состоят:**

1. Воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения.
2. Формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе.
3. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
4. Формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества.
5. Развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности.
6. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей.

### **Изучение физической культуры в 7-8 классах призвано обеспечить:**

1. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.
2. Оптимизацию трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Планируемые результаты освоения курса физической культуры**

Изучение физической культуры даёт возможность достичь следующих результатов в направлении *личностного развития*:

1. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
2. Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
3. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
4. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
5. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
6. Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.
7. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
8. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

9. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
10. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами являются:

1. Умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни.
2. Умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации.
3. Умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера.
4. Умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.
5. Умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления.
6. Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
7. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения.

В области предметных результатов реализуются следующие задачи:

1. Овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек.
2. Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.
3. Освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
4. Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
5. Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
6. Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
7. Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения.

Рабочая программа на изучение физической культуры в 7-8 классах отводит 2 учебных часа в неделю. Всего 68 часов в год.

### Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>52</b>
1.1	Основы знаний о физ. культуре	
1.2	Легкоатлетические упражнения	<b>20</b>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>12</b>
1.4	Лыжная подготовка	<b>12</b>
1.5	Спортивные игры	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>16</b>
2.1	Спортивные игры	<b>16</b>
	<b>Итого за год, часов</b>	<b>68</b>