

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Татарскогоренская основная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____ М.А. Алимova

Протокол № 1

« 23 » августа 2023 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

_____ С.У.Аллямова

Протокол №1

« 23 » августа 2023 г.

« Утверждаю»

Директор МКОУ

Татарскогоренская ОШ

Г.П. Фокеева

Приказ №68

« 23 » августа 2023г.

Рабочая программа

по физической культуре

7 класс

Учитель: КафиятуловаСарияМнировна

2023-2024учебный год

Рабочая программа по физической культуре в 7 классе составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона № 273 от 29.11.12 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года,
Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897»

- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (Стандарты второго поколения),
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Татарскогоренская ОШ.

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В. И. Ляха, А. А.Зданевича М.: Просвещение, 2019 г.

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 5-7 классы для общеобразовательных учреждений. Москва: Просвещение, 2017г..

Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС.

В соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования содержание данного предмета должно определять достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
-

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- 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;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

- **Знания о физической культуре**
- **История физической культуры.** Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. **Комплекс ГТО.**
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
- **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**
- *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.*
- *Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).*
- *Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.*
- *Организация досуга средствами физической культуры.*
- *Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.*
- *Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).*
- *Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.*
- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**
- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

- **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
- **Физическое совершенствование**
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**
- **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- **Легкая атлетика.** Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.
- **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.
- **Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.
- **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.
- **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
- **Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- **Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№	Программный материал	Количество часов
		класс
		7
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	• Легкая атлетика	32
3	• гимнастика с основами акробатики	21
4	• лыжная подготовка	23
5	• спортивные игры (волейбол)	8
6	Вариативная часть Баскетбол	10
	Кроссовая подготовка	8
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Факт.
1.	Спринтерский бег.Эстафетный бег.Техника безопасности.	1		
2.	Спринтерский бег.Эстафетный бег.Низкий старт	1		
3.	Высокий старт.Бег 60 м на результат	1		
4.	Бег 60 м на результат.Эстафеты.	1		
5.	Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов. Комплекс ГТО	1		
6.	Прыжки в длину с разбега.Правила соревнований.	1		
7.	Сдача нормативов ГТО.	1		
8.	Метание мяча в цель.Бег 100м.	1		
9.	Прыжок в длину на результат.Подтягивание.Бег 1км.	1		
10.	Кроссовая подготовка Сдача нормативов ГТО.	1		
11.	Равномерный бег до 20 мин.	1		
12.	Равномерный бег.Прыжки в высоту.	1		
13.	Бег 1500м.	1		
14-15	Прыжки в высоту с бокового разбега	2		
16.	Правила соревнований в прыжках в высоту.	1		
17	Правила безопасности.Спортивные игры.Баскетбол.	1		
18	Стойка игрока.Перемещения.	1		
19	Стойка и передвижения игрока.	1		
20	Передача мяча двумя руками от груди.	1		
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		

22	Передача мяча в движении.	1		
23	Технические приемы в баскетболе. Учебно-тренировочная игра.	1		
	Гимнастика			
24	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	1		
25	Висы. Строевые упражнения.	1		
26	Висы и упоры. Подтягивание в висе.	1		
27	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
28-29	Висы и упоры.	2		
30	Висы и упоры. Подтягивание. Подъем переворотом.	1		
31	Подтягивание в висе. Опорный прыжок.	1		
32	Опорный прыжок через коня. Опорный прыжок через козла.	1		
33-34	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии.	2		
35	Опорный прыжок через козла, коня.	1		
36-37	Т/Б Акробатика. Поднимание туловища из положения лежа.	2		
38-39	Акробатика. Прыжки через скакалку.	2		
40	Акробатическое соединение из 2-3 элементов.	1		
41	К/У Акробатика. Лазание.	1		
42	Акробатическое соединение из 2-3 элементов.	1		
43	К/У Акробатика. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
	Лыжная подготовка			
44-45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход.	2		
46	Попеременный двушажный ход.	1		

47	Одновременный двушажный ход.	1		
48	Техника попеременного двушажного хода.	1		
49	Техника одновременного двушажного хода.	1		
50	Одновременный одношажный ход.	1		
51	Техника одновременного одношажного хода.	1		
52	Техника выполнения одновременного двушажного хода.	1		
53	Прохождение дистанции 3 км. Техника способов передвижения.	1		
54	Одновременный одношажный ход. Техника отталкивания.	1		
55.	Техника попеременного двушажного хода. Передвижение на лыжах.	1		
56.	Техника лыжных ходов. Лыжные гонки 1-2 км.	1		
57.	Передвижение на лыжах 3.2км. Способы передвижения.	1		
58.	Отталкивание и работа рук при одновременном одношажном ходе.	1		
59.	Передвижение на лыжах до 3.5 км. Техника выполнения поворота на месте махом.	1		
60.	Одновременный одношажный ход. Оценка техники выполнения.	1		
61-62	Прохождение дистанции 2 км. на время. Нормы ГТО.	2		
63.	Спуск с горы преодолением бугров и впадин. Спуски и подъемы.	1		
	Спортивные игры (волейбол)			
64.	Инструктаж по Т/Б. Стойка волейболиста	1		
65-66	Техники приема и передача мяча сверху.	2		
67-68	Совершенствование техники приема и передача мяча сверху	2		
69-70	Прием мяча сверху.	2		
71-72	Техника приема и передачи мяча снизу	2		

73	Техника прямой нижней подачи	1		
74	К/У-техника приема и передачи мяча в парах	1		
75-76	Совершенствование приема и передачи мяча в парах через сетку.	2		
77.	Учебная игра	1		
	Кроссовая подготовка			
78.	Инструктаж по ТБ. Бег по пересечённой местности.	1		
79-80	Бег в равномерном темпе. 5-6 мин.	2		
81	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
82	Бег в равномерном темпе. 6-8 мин.	1		
83	Преодоление вертикальных препятствий	1		
84	Бег по пересечённой местности.	1		
85	КУ. Бег 2000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
	Легкая атлетика			
86	Т/Б при занятиях по л/а .Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
87	Высокий старт .Бег 20м	1		
88	Стартовый разгон Финальное усилие. Эстафеты.	1		
89	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Нормы ГТО	1		
90	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	1		
91-92	Бег 60 м. эстафетный бег	2		
93	Челночный бег 3х10	1		
94	Кросс 500 м. «Д», 1000 м.»М» Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
95	Метание мяча на дальность с разбега	1		
96	Метание мяча в цель	1		
97	Бросок набивного мяча	1		

98-99	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО	2		
100-102	Сдача норм ГТО.Прыжки в длину с места.Спортивные игры.	3		

Лист
корректировки рабочей программы

Класс, предмет	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Учитель: _____ / _____ /