

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
МО «Чердаклинский район»

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
общеразвивающего цикла
Руководитель ШМО
_____ /Каракулина С.В.
протокол № 1
от «28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УР
_____ Е.Ф.Смирнова
«29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНА
директор школы
_____ Фрилинг С.Н.
Приказ № 47
от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа

учебного предмета « **Физическая культура**»

класс: **7**

уровень образования: **основное общее образование**

Срок реализации программы: **2023/2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану (год/ неделя): **68 ч./ 2 ч.**

Рабочая программа составлена на основе
программы:

1.Федеральной рабочей программы по учебному предмету « Физическая культура».

2.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях.-М: Просвещение, 2020.

Рабочая программа ориентирована на использование
учебника:

Матвеев, Анатолий Петрович. Физическая культура: 6-7–е классы: учебник/ А.П. Матвеев. -13-е изд., перераб.- Москва: Просвещение, 2023.- 224с.

п. Пятисотенный, 2023 г.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 7 классе

Личностные результаты:

- 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;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Познавательные УУД

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

Коммуникативные УУД

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты обучения

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Содержание программы

. Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая

комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Тематическое планирование

(с учётом рабочей Программы воспитания)

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих основных направлений воспитательной деятельности:

- 1) гражданское воспитание;
- 2) патриотическое воспитание;
- 4) эстетическое воспитание;
- 5) физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями.

| № урока | Тема | Кол-во часов | Основные направления воспитательной деятельности |
|---------|--|--------------|--|
| | Лёгкая атлетика (27 ч) | | |
| 1. | Влияние физических упражнений на организм человека. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 4,5 |
| 2. | Спринтерский бег. | 1 | 4,5 |
| 3. | Стартовый разгон | 1 | 4,5 |
| 4. | Высокий старт | 1 | 4,5 |
| 5. | Финальное усилие | 1 | 4,5 |
| 6. | Спринтерский бег. Челночный бег | 1 | 4,5 |
| 7. | Бег 30 м на результат | 1 | 4,5 |
| 8. | Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | 1 | 4,5 |
| 9. | Бег с ускорением | 1 | 4,5 |
| 10. | Передача палочки, встречные эстафеты | 1 | 4,5 |
| 11. | Прыжок в длину с места. | 1 | 4,5 |
| 12. | Метание малого мяча. | 1 | 4,5 |
| 13. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 4,5 |
| 14. | Техника метания мяча. | 1 | 4,5 |
| 15. | Преодоление препятствий. | 1 | 4,5 |
| 16. | Бег на выносливость | 1 | 4,5 |
| 17. | Подвижные игры | 1 | 4,5 |
| 18. | Бег на средние дистанции. Сдача норм ГТО. | 1 | 1, 2, 4,5 |
| 19. | Бег по пересечённой местности | 1 | 4,5 |
| 20. | Правила и техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка. | 1 | 4,5 |
| 21. | Прыжки через короткую скакалку. | 1 | 4,5 |

| | | | |
|-----|--|---|-----|
| 22. | Прыжки на двух ногах, на одной ноге | 1 | 4,5 |
| 23. | Развитие координационных способностей. | 1 | 4,5 |
| 24. | Страховка при выполнении упражнений . | 1 | 4,5 |
| 25. | Упражнения для брюшного пресса | 1 | 4,5 |
| 26. | Техника перекатов, кувырка вперёд и назад. | 1 | 4,5 |
| 27. | Эстафеты с акробатическими элементами. | 1 | 4,5 |
| 28. | Волейбол. Основные правила игры и техника безопасности при игре. | 1 | 4,5 |
| 29. | Первая помощь при травмах. Нижняя прямая подача. | 1 | 4,5 |
| 30. | Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 | 4,5 |
| 31. | Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. | 3 | 4,5 |
| 32. | Передача мяча в парах | 1 | 4,5 |
| 33. | Передача мяча в круге | 1 | 4,5 |
| 34. | Игра пионербол | 1 | 4,5 |
| 35. | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 1 | 4,5 |
| 36. | Техника безопасности на уроках физкультуры лыжной подготовки. Игры. | 1 | 4,5 |
| 37. | Предупреждение обморожения, первая помощь при обморожении. | 1 | 4,5 |
| 38. | Попеременный двушажный ход с переходом в одновременный бесшажный ход. | 1 | 4,5 |
| 39. | Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине. Спуск в низкой стойке | 1 | 4,5 |
| 40. | Подъём «ёлочкой». Торможение «полуплугом». | 1 | 4,5 |
| 41. | Одновременный двухшажный ход. Правила поведения на лыжне. | 1 | 4,5 |
| 42. | Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 1500м., 2000м. | 1 | 4,5 |
| 43. | Эстафетный бег на лыжах, дистанция 500м. | 1 | 4,5 |
| 44. | Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 2000м. без учёта времени. | 1 | 4,5 |
| 45. | Лыжные гонки 2км. на время. | 1 | 4,5 |
| 46. | ТБ в игре баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 4,5 |
| 47. | Техника ведения мяча. | 1 | 4,5 |
| 48. | Ведение мяча «змейкой». (з) | 1 | 4,5 |
| 49. | Техника передачи и ловли мяча. | 1 | 4,5 |
| 50. | Техника броска . | 1 | 4,5 |
| 51. | Техника защиты. | 1 | 4,5 |
| 52. | Штрафной бросок. | 1 | 4,5 |
| 53. | Учебная игра | 1 | 4,5 |
| 54. | Техника защиты и нападения. Итоговые упражнения. | 1 | 4,5 |
| 55. | Игра по упрощённым правилам | 1 | 4,5 |
| 56. | ТБ по легкой атлетике. Кроссовая подготовка. | 1 | 4,5 |

| | | | |
|-----|--|---|-----|
| 57. | Длительный бег до 15ин. | 1 | 4,5 |
| 58. | Бег по пересечённой местности | 1 | 4,5 |
| 59. | Спринтерский бег. Челночный бег | 1 | 4,5 |
| 60. | Эстафетный бег | 1 | 4,5 |
| 61. | Прыжок в длину с места. | 1 | 4,5 |
| 62. | Метание малого мяча. | 2 | 4,5 |
| 63. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 4,5 |
| 64. | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | 4,5 |
| 65. | Русская народная игра «Лапта». | 1 | 4,5 |
| 66. | Первая помощь при тепловом и солнечном ударе | 1 | 4,5 |
| 67. | Русская народная игра «Лапта». | 1 | 4,5 |
| 68. | Правила поведения техники безопасности на воде. Игры, эстафеты. | 1 | 4,5 |