

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Ждамирово**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Абрашина О.В.

«___» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ с. Ждамирово

_____ Сазанова О.Ю.

Приказ № ___ от «___» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 7

Уровень общего образования: основное общее

Учитель физической культуры Шабрашин Владимир Александрович

Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: Рабочей программы. Физическая культура.

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 - 9 классы / В. И. Лях.
- М.: Просвещение - 2015.

Учебник: Физическая культура. 5-7 классы; учебник для общеобразовательных
организаций / под ред. М.Я. Виленского.- М.: Просвещение - 2015.

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Шабрашин В. А.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты.

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.

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.

Предметные результаты.

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.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

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, 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. 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.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел и темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	27
2	Гимнастика	24
3	Волейбол	24
4	Лыжная подготовка	30
	Итого:	102 ч.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика - 12 ч.					
1	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м	1			
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1			
3	Скоростной бег до 60 м.	1			
4	Бег на результат 60 м	1			
5	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20м., девочки до 15 м.	1			
6	Бег на 1500 м.	1			
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега	1			
8	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега	1			
9	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 10-12 м.	1			
10	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность	1			
11	Выполнение норм ГТО	1			
12	Выполнение норм ГТО	1			
Гимнастика - 12 ч.					
13	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага», «Полный шаг»	1			
14	ОРУ в парах	1			
15	ОРУ с предметами	1			
16	Подъем переворотом в упор толчком двумя	1			
17	Передвижение в вися	1			
18	Соскок махом назад	1			

19	Прыжок согнув ноги «козел» в ширину, высота 100-115 см.	1			
20	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1			
21	Стойка на голове с согнутыми ногами	1			
22	Подтягивание на перекладине в висе	1			
23	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1			
24	Комбинация из разученных элементов	1			
Волейбол - 24 ч.					
25	Правила безопасного поведения на уроках по волейболу. Стойка и перемещение игрока	1			
26	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1			
27	Нижняя прямая подача мяча	1			
28	Нижняя прямая подача мяча	1			
29	Приём мяча снизу двумя руками после подачи	1			
30	Приём мяча снизу двумя руками после подачи	1			
31	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1			
32	Приём мяча снизу двумя руками при передачах через сетку в парах	1			
33	Игровые задания	1			
34	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
35	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
36	Игра по упрощенным правилам	1			
37	Комбинации из основных элементов (приём - передача - удар)	1			
38	Тактика свободного нападения	1			
39	Тактика свободного нападения	1			

40	Позиционное нападение с изменением позиции	1			
41	Нижняя прямая подача мяча	1			
42	Передача мяча в парах через сетку	1			
43	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
44	Игровые задания	1			
45	Тактика свободного нападения	1			
46	Комбинация из основных элементов (приём - передача - удар)	1			
47	Игра по упрощенным правилам	1			
48	Игра по упрощенным правилам	1			
Лыжная подготовка - 30 ч.					
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км	1			
50	Одновременный одношажный ход	1			
51	Одновременный одношажный ход	1			
52	Игра: "Гонки с выбыванием"	1			
53	Подъём в гору скользящим шагом	1			
54	Подъём в гору скользящим шагом	1			
55	Прохождение поворота при спуске на большой скорости	1			
56	Поворот на месте махом	1			
57	Прохождение дистанции 5 км равномерно	1			
58	Одновременный одношажный ход	1			
59	Поворот на месте махом	1			
60	Прохождение дистанции 5 км равномерно	1			

61	Прохождение поворота при спуске на большой скорости	1			
62	Одновременный двухшажный ход	1			
63	Прохождение бугра и впадины при спуске	1			
64	Прохождение бугра и впадины при спуске	1			
65	Торможение упором	1			
66	Поворот упором	1			
67	Прохождение дистанции 3 км	1			
68	Спуски со склонов	1			
69	Прохождение дистанции 2 км на результат	1			
70	Прохождение бугра и впадины	1			
71	Прохождение дистанции 7 км	1			
72	Свободные катания с гор	1			
73	Игра: "Гонки с преследованием"	1			
74	Прохождение дистанции 5 км	1			
75	Прохождение дистанции 7 км	1			
76	Игра "С горки на горку"	1			
77	Свободные катания с гор	1			
78	Свободные катания с гор	1			
Гимнастика (12 часов)					
79	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага», «Полный шаг»	1			
80	Подъём переворотом в упор толчком двумя	1			
81	Комбинация упражнений на гимнастической скамейке	1			
82	Прыжок согнув ноги «козел» в ширину, высота 100-115 см.	1			

83	Развитие скоростно-силовых способностей	1			
84	Опорный прыжок на оценку	1			
85	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1			
86	Кувырок назад в полушпагат	1			
87	Лазанье по канату в два приёма	1			
88	Мост из положения стоя без помощи	1			
89	Развитие силовых способностей	1			
90	Эстафеты с элементами акробатики	1			
Легкая атлетика - 12 ч.					
91	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 30-40 м.	1			
92	Скоростной бег 60 м	1			
93	Бег на результат 60 м.	1			
94	Финиширование в спринтерском беге	1			
95	Старты из различных положений	1			Тема перенесена из 6 класса
96	Бег 1000м прикидка	1			Тема перенесена из 6 класса
97	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1			Тема перенесена из 6 класса
98	Метание теннисного мяча на результат с 4-5 бросковых шагов на дальность	1			Тема перенесена из 6 класса
99	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1			Тема перенесена из 6 класса
100	Выполнение норм ГТО	1			
101	Выполнение норм ГТО	1			
102	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега	1			
103	Метание теннисного мяча на дальность	1			

104	Метание теннисного мяча на результат. Народная игра «Лапта»	1			
105	Челночный бег 3x10 м/с. Народная игра «Лапта»	1			
	Итого:	102 ч.			