

**Октябрьский (сельский) район ст. Бессергеновская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа №41**

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 41
Приказ от _____ № _____
_____ Медный А.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

основное общее образование 7 «А» класс

Количество часов - 68 часов

Учитель Юнусов Владимир Рашидович

Программа разработана на основе примерной комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Учитель, 2013г.)

2022-2023 учебный год

Аннотация

Название рабочей программы	Класс	УМК	Ко-во часов	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Программа основного общего образования по физической культуре	7 а	Учебник «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленского изд. «Просвещение» 2018г Поурочные разработки по физической культуре 7 кл А.Ю. Патрикеев изд. Москва «ВАКО» 2015	68	Автор: Лях В.И. Зданевич А.А. Составитель: Юнусов В.Р.

Планируемые результаты освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. Владение умениями:

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

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

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;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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 сформированной 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.

Мета предметные 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.

Предметные 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 истории развития казачьих традиций и возрождения казачества;
- 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.

Согласно приказу Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Данная программа отображает подготовленность школьника к сдачам норм ГТО.

Содержание программы «Физическая культура», 7 класс

№ п/п	Раздел программы	Основное содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая Атлетика	Спринтерский бег Метание малого мяча Бег по пересеченной местности Прыжок в длину Челночный бег	Индивидуальные Парные Тренировочные Групповые Учебные	Бег 60 м с высокого старта. Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат
2	Гимнастика	Висы и строевые упражнения Опорный прыжок Акробатика Лазание по канату	Мультимедийный Игра Практикум Диалог Комбинированный Консультация	Кувырок вперед, назад, мост из положения лежа. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 1 мин из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой
3	Спортивные игры	Волейбол Баскетбол Подвижные игры и подвижные игры на основе регионального казачьего компонента	Обсуждение Устный опрос Смотр знаний Рефераты Тестирование Конкурс	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Броски в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 3,6 м) Подвижные игры с элементами волейбола., казачьи подвижные игры «Отбивалы», «Цурка», «Чехарда», «Прыгалки»
4	Легкая Атлетика	Спринтерский бег Метание малого мяча Бег по пересеченной местности Прыжок в длину Челночный бег		Бег 60 м с высокого старта. Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.	Дом. задание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	06.09		знать ТБ
2.	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1	07.09		стр.72-75
3.	Тестирование челночного бега 3x10	1	13.09		стр.76
4.	Тестирование бега на 60м и 300м	1	14.09		стр.13-15

5.	Спринтерский бег	1	20.09		стр.70
6.	Техника метания мяча на дальность	1	21.09		стр.83
7.	Эстафетный бег	1	27.09		стр.84-85
8.	Техника прыжка в длину с разбега	1	28.09		стр.87
9.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	04.10		стр.82-83
10.	Развитие выносливости. Равномерный бег	1	05.10		стр.32-33
11.	Тестирование бега 1000м	1	11.10		стр.25
12.	Тестирование прыжка в длину с места	1	12.10		стр.25-27
13.	Техника метания мяча на точность	1	18.10		стр.27-28
14.	Тестирование метания мяча на точность	1	19.10		стр.27-28
15.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	25.10		стр.29
16.	Тестирование прыжка в высоту	1	26.10		стр.30
17.	Казачья подвижная игра «Чехарда»	1	08.11		стр.35
18.	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике	1	09.11		стр.36
19.	Акробатические комбинации	1	15.11		стр.39,40
20.	Упражнения на гимнастическом бревне	1	16.11		стр.179
21.	Упражнения на перекладине	1	22.11		стр.181
22.	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1	23.11		стр.182,183
23.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1	29.11		стр.179-180
24.	Опорные прыжки	1	30.11		стр.212,213
25.	Тестирование опорных прыжков	1	06.12		стр.213,214
26.	Развитие гибкости	1	07.12		стр.217
27.	Казачья подвижная игра «Прыгалки»	1	13.12		стр.208
28.	Преодоление полосы препятствий	1	14.12		стр.209-210
29.	Техника лазания по канату	1	20.12		стр.207
30.	Тестирование лазания по канату	1	21.12		стр.215
31.	Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм	1	27.12		стр.116
32.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху	1	28.12		стр.117
33.	Передача мяча двумя руками сверху	1	10.01		стр.118
34.	Прием мяча снизу, боковая подача	1	11.01		стр.186
35.	Прием мяча снизу, нижняя подача	1	17.01		стр.187
36.	Прямой нападающий удар	1	18.01		стр.162
37.	Подача и удары	1	24.01		стр.163
38.	Казачья подвижная игра «Отбивалы»	1	25.01		стр.217-218
39.	Тактические действия в волейболе	1	31.01		стр.219
40.	Игра по упрощенным правилам	1	01.02		стр.222

41.	Эстафета с элементами спортивных игр	1	07.02		стр.223
42.	Баскетбол, стойка баскетболиста, ведение мяча	1	08.02		стр.226-227
43.	Броски мяча в корзину с места	1	14.02		стр.228-229
44.	Броски мяча в корзину в движении	1	15.02		стр.183
45.	Вырывание и выбивание мяча	1	21.02		стр.184
46.	Передача мяча различными способами	1	22.02		стр.184-185
47.	Ведение мяча левой, правой рукой поочередно	1	28.02		стр.185-186
48.	Тактика игры в баскетбол	1	01.03		стр.19
49.	Передачи мяча в парах в движении	1	07.03		стр.20
50.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	14.03		стр.231
51.	Игра в баскетбол 3х3	1	15.03		стр.232
52.	Преодоление полосы препятствий	1	21.03		стр.233
53.	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1	22.03		стр.234
54.	Тестирование подтягивания	1	04.04		стр.81
55.	Тестирование наклона туловища со скамейки	1	05.04		стр.82
56.	Тестирование подъема туловища из положения лежа	1	11.04		стр.83
57.	Кроссовая подготовка бег 1500м	1	12.04		стр.72-73
58.	Развитие выносливости бег 2000м	1	18.04		стр.73-74
59.	Тестирование бега на 30м	1	19.04		стр.74-75
60.	Тестирование челночного бега 3х10	1	25.04		стр.76
61.	Тестирование бега на 60м	1	26.04		стр.82-83
62.	Тестирование метания на дальность	1	02.05		стр.83-84
63.	Тестирование бега на 300м	1	03.05		стр.84-85
64.	Эстафетный бег	1	10.05		стр.35-36
65.	Казачья подвижная игра «Коняшки»	1	16.05		стр.26-27
66.	Прыжок в длину с места	1	17.05		стр.84
67.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	23.05		стр.104-105
68.	Подведение итогов учебного года	1			вести здоровый образ жизни

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического совета
 МБОУ СОШ № 41
 от _____ года № _____

подпись рук-ля МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 Шульженко К.Д. _____
 подпись
