

«Рассмотрена»
На Педагогическом совете
протокол № 10 от 24.06 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ в п. Михайлово»
_____/ Т.А. Рябых/
Приказ от «24» июня 2022г. №135

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 7 класс

2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 год; Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273; учебного плана МОУ «СОШ в п. Михайлово», созданного на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

По авторской программе В. И. Лях на изучение учебного предмета «Физическая культура» отведено 70 часов. Рабочая программа разработана в полном соответствии с данной программой на 70 часов (2 часа в неделю), в том числе внутрипредметные модули: «Плавание» (10 ч.), «ГТО в школе» (12 ч.).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

№ п/п	Раздел (тема)	Результаты освоения
1.	Теоретическая подготовка	<p>Предметные: Знать пройденный материал и уметь отвечать на вопросы. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Метапредметные: Регулятивные: осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: обще учебные - применять правила и пользоваться инструкциями. Коммуникативные: управление коммуникацией - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p>
2.	Легкая атлетика	<p>Предметные: Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время забега; описывать технику низкого старта; выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции; технику прыжка в длину с места; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Метапредметные:</p>

		<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений.</p>
3.	Модуль «Плавание»	<p>Предметные: уметь демонстрировать вдох и погружение с головой под воду; ходьба и бег по дну; погружение в воду с головой; выдох в воду; выпрыгивание из воды; проплыть дистанцию до 10-15 метров.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты движения руками.</p>
4.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Предметные: Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений; висов, прыжков.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты висов, прыжков, акробатических элементов.</p>
5.	Волейбол	<p>Предметные: Умение раскрыть причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом; характеризовать типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах; определять задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки; раскрывает её специфическую связь с трудовой деятельностью человека; выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p>
6.	Баскетбол	<p>Предметные: Уметь: раскрыть причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её</p>

		<p>специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); уметь выполнять различные варианты передачи мяча; уметь выполнять бросок мяча; уметь выполнять ведение мяча в движении.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание.</p>
8.	Модуль «ГТО в школе»	<p>Предметные: Ориентируются в разнообразии способов решения задач. Описывать и технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно. Объяснять технику прыжка в длину с разбега, выявлять и устранять характерные ошибки. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками и учителем, адекватно воспринимают замечания и оценку учителя. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные: Применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Готовятся к выполнению контрольных нормативов в беге прыжках и метании. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и регулировать её по ЧСС. Выявлять и устранять характерные ошибки техники, выбирают индивидуальный режим и контролируют самочувствие. Выбирают индивидуальный режим нагрузки, измеряют контрольные нормативы. Познавательные: Используют разученные упражнения для развития физических качеств, и укрепления здоровья. Выполнять технику прыжковых упражнений, осваивать её. Описывать технику бега на короткие дистанции и осваивать её самостоятельно. Осваивать технику бега на длинные дистанции.</p>
9.	Футбол	<p>Предметные: Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Будут знать: правила безопасности при игре в футбол, технику владения мячом в футболе. Научатся владеть мячом. Выполнять упражнения на развитие физических качеств. Научатся выполнять удары по мячу. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. В пределах доступного обучающиеся должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках.</p> <p>Метапредметные: Регулятивные: целеполагание - удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия. Познавательные: обще учебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто – весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической **подготовленности** занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, **повороты** стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Волейбол. *Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Стойки игрока, передвижения; верхняя передача мяча; прием снизу; нижняя подача; игра в пионербол с элементами волейбола.*

Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол. Ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы, раздела	Общее количество часов	Вид контроля в зависимости от специфики предмета			
			Контрольные нормативы			
			вводный	тематический	полугодовой	годовой
1.	Знания о физической культуре	в течение всего учебного года				
2.	Легкая атлетика	10	1	1		
3.	Модуль «Плавание»	10		1		
4.	Гимнастика с основами акробатики	8		1	1	
5.	Волейбол	10		1		
6.	Баскетбол	10		1		
7.	Модуль «ГТО в школе»	12		1		
8.	Футбол	10		1		1
	Всего часов	70	1	8	1	1