

МО "Майнский район"

МКОУ "Анненковская СШ»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

 Миничкина Е. А.

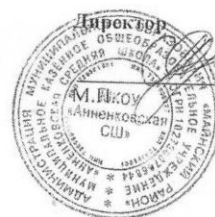
Протокол № 1
от "22.08.2023" г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Летова Л. Н.

Протокол №1
от "22.08.2023" г.

УТВЕРЖДЕНО



/Стругалева М.П./

Приказ № 97 от 23.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) 7 класс (основное общее образование)
(Начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Учитель Бигдай Борис Игоревич
(ФИО, квалификационная категория)

Сроки реализации программы 1 сентября 2023 года по 26 мая 2024 года

1. Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

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).

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
----------------------------	---

<ul style="list-style-type: none"> ● 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; ● раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; ● составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; ● классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; ● выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); ● выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; ● выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; ● выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); 	<ul style="list-style-type: none"> ● характеризовать <i>цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> ● характеризовать <i>исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</i> ● определять <i>признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> ● вести <i>дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> ● проводить <i>занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> ● проводить <i>восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i> ● выполнять <i>комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> ● преодолевать <i>естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> ● осуществлять <i>судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> ● выполнять <i>тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> ● выполнять <i>техничко-тактические действия национальных видов спорта;</i> ● проплывать <i>учебную дистанцию</i>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p><i>вольным стилем.</i></p>
---	-------------------------------

2. 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. 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.

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 упражнений (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.

Легкая атлетика - Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 30м, 60м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Бег на 1000м, 6 минутный бег. Бег на 2000м. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность и в цель.

Подвижные игры на основе баскетбола- Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини - баскетбола.

Подвижные игры на основе волейбола-Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м. Учебная игра по правилам мини - волейбола"

Гимнастика с элементами акробатики - Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад в упор присев, стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения с гантелями, со скакалками, на мячах. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Лыжная подготовка - Передвижения на лыжах 1, 3 км. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "елочкой" и "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием, спуски в средней стойке.

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Вид программного материала	Количество часов
---	----------------------------	------------------

1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры на основе баскетбола	15
6	Подвижные игры на основе волейбола	21
ИТОГО		102

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование. 7 класс

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	дата план	дата факт
Раздел 1: Лёгкая атлетика - 18 ч				
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	1		
2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1		
3.	Низкий старт 30-40 м. Скоростной бег до 60 м	1		
4.	Бег на результат 60 м. Нормативы ГТО	1		
5.	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения	1		
6.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов	1		
7.	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча	1		
8.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Нормативы ГТО	1		
9.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	1		
10.	Метание мяча весом 150 г с разбега	1		
11.	Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1		
12.	Равномерный бег до 10 мин. Прыжки на скакалке.	1		
13.	Равномерный бег до 20 мин. Бег в гору.	1		
14.	Преодоление препятствий.	1		
15.	Бег 1500 м. Нормативы ГТО	1		
16.	Прыжки в высоту способом перешагивания	1		
17.	ОРУ В движении. Прыжки в высоту	1		

18.	Правила соревнований в прыжках в высоту. Прыжки в высоту.	1		
Раздел 2: Спортивные игры. Баскетбол. - 15 ч				
1.	ТБ на уроках баскетбола. Правила игры	1		
2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1		
3.	Стойка и передвижение игрока.	1		
4.	Ведение мяча с изменением направления	1		
5.	Передача мяча двумя руками	1		
6.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения	1		
7.	ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями	1		
8.	Силовые упражнения с использованием веса собственного тела	1		
9.	Броски набивного мяча двумя руками	1		
10.	Комплекс упражнений с гантелями	1		
11.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		
12.	Стойка и передвижение игрока	1		
13.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1		
14.	Учебно- тренировочная игра.	1		
15.	Бросок по кольцу. Игра 5 x 5	1		
Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики - 15 ч				
1.	ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд	1		
2.	Подъём переворотом в упор. передвижении в висе	1		
3.	Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастической палкой. Нормативы ГТО	1		
4.	Подъём переворотом в упор.	1		
5.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Нормативы ГТО	1		
6.	Передвижения по площадке. Эстафеты	1		
7.	Преодоление препятствий прыжком.	1		
8.	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках	1		
9.	Два кувырка вперёд слитно.	1		
10.	Стойка на голове и руках, согнув ноги.	1		
11.	Кувырок вперёд в упор присев.	1		
12.	Кувырок вперёд с прямыми ногами	1		
13.	Комбинации по акробатике для мальчиков и девочек	1		
14.	Передвижения по площадке. ОРУ со скакалкой	1		
15.	Акробатические эстафеты	1		

Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч				
1.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж.	1		
2.	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе	1		
3.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе	1		
4.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант).	1		
5.	Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом»	1		
6.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором	1		
7.	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	1		
8.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон	1		
9.	Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота	1		
10.	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон.	1		
11.	Переход из низкой стойки в высокую.	1		
12.	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	1		
13.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом	1		
14.	Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором.	1		
15.	Одновременный одношажный. Подъём «ёлочкой»	1		
16.	Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
17.	Одновременный двухшажный ход.	1		
18.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
19.	Техника спуска, преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
20.	Прохождение дистанции 2 км. Нормативы ГТО	1		
21.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом	1		
Раздел 5: Спортивные игры. Волейбол - 21 ч				

1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	1		
2.	Верхняя подача. Развитие прыгучести	1		
3.	Приём с низу. Разбег и отталкивание	1		
4.	Приём снизу. Прыжки через скакалку	1		
5.	Верхние передачи	1		
6.	Верхние передачи. Разбег и отталкивание	1		
7.	Верхние передачи. Прыжки через скакалку	1		
8.	Верхние передачи. Прыжки через скакалку.	1		
9.	Верхняя передача. Прыжки	1		
10.	Верхняя передача. Прыжки.	1		
11.	Блокирование	1		
12.	Подачи и блокирование	1		
13.	Учебная игра	1		
14.	Нижние подачи	1		
15.	Учебная игра.	1		
16.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		
17.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
18.	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1		
19.	Тактика игры	1		
20.	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	1		
21.	Тактика игры. Учебная игра	1		
Раздел 6: Лёгкая атлетика. - 12 ч				
1.	Спринтерский бег, Эстафетный бег	1		
2.	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м).	1		
3.	Финиширование. Эстафеты. ОРУ.	1		
4.	Прыжок в длину на дальность	1		
5.	Бег 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Нормативы ГТО	1		
6.	Бег на средние дистанции	1		
7.	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	1		
8.	Спортивные игры. Развитие выносливости	1		
9.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Нормативы ГТО	1		
10.	Бег 2 км. Развитие выносливости	1		
11.	Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		

12.	Итоги года. Домашнее задание на лето	1		
-----	--------------------------------------	---	--	--