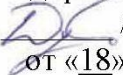


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»

ОДОБРЕНА
на заседании МО
учителей естественно-
научного цикла протокол
от 13.05.2022 г. №5

СОГЛАСОВАНА
заместителем
директора по УВР
 / В.И. Думлер
от «18» мая 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 7 класса
2022– 2023 учебный год

Количество часов: 3 часа в неделю, 102 часа в год

Составитель: Клевно В.В., учитель физической культуры

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностными результатами обучения физической культурой в основной школе являются:

- соблюдать правила безопасности;
- ставить вопросы, обращаться за помощью;
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- формулировать собственное мнение, слушать собеседника;
- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников;
- формулировать свои затруднения;
- обращаться за помощью;
- строить монологическое высказывание, вести устный диалог;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь;
- задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Метапредметными результатами обучения физической культурой в основной школе являются:

- овладение навыка самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности;
- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем;
- осознанно строить сообщения в устной форме;
- ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- моделировать технику действий и приемов;
- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.

Предметными результатами обучения физической культурой в основной школе являются:

- формулировать и удерживать учебную задачу;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;
- определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат;
- различать способ и результат действия;

- преобразовывать практическую задачу в образовательную;
- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;
- сличать способ действия с заданным эталоном;
- применять правила подбора одежды для занятий;
- уважительно относиться к партнеру;
- выполнять правила игры;
- уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Выпускник научится:

-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.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту, определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности, проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность, проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

2.Содержание учебного предмета, курса.

По разделу «Знания о физической культуре» - История физической культуры – Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном сообществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

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 гармоническое

физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложение. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая 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. Планирование занятий физической подготовкой. 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 движения, способы выявления устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояние 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.

Лазанье по канату.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Северное многоборье. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№	Тема раздела/урока	Количество часов на раздел/тему
	I. Легкая атлетика	15
1	Низкий старт	2
2	Спринтерский бег Бег 30 метров	2
3	Бег 60 метров	2
4	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег	2
5	Прыжок в длину с места	3
6	Метание малого мяча	2
7	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	2
	II. Баскетбол	23
8	Стойки игрока и перемещения в стойке	1
9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. В парах и тройках со сменой мест	2
10	Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления защитника	2
11	Бросок двумя руками от головы в прыжке	2
12	Штрафной бросок	2
13	Личная защита в игровых взаимодействиях	2
14	Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5	2
15	Бросок в кольцо после остановки. Игра по упрощенным правилам	2
16	Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4	2
17	Ведения мяча по прямой и с изменением направления движения	1
18	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	2
19	Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4. Учебная игра 5х5	3
	III. Волейбол	27
20	Освоение техники игры Инструкция ТБ	1
21	Техника передвижений	2
22	Техника верхней передачи. Верхняя передача над собой	3
23	Верхняя передача в парах и тройках. Верхняя передача после перемещения вперед и в сторону	3
24	Техника приема и передач мяча	3
25	Верхняя прямая передача	3
26	Прием мяча снизу	3
27	Нижняя прямая передача	2
28	Верхняя прямая подача	3
29	Нижняя передача мяча в парах.	2
30	Нижняя прямая подача	2
	IV. Гимнастика	7
31	Акробатика. Кувырки вперед и назад. Техника безопасности на уроках гимнастики	1
32	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1
33	Кувырок вперед с переходом в стойку на лопатках	1
34	Лазание по канату	2
35	Лазание по канату в два приема	2
	V. Лыжная подготовка	15

36	Освоение техники лыжных ходов	10
	VI. Легкая атлетика	15
37	Бег 30,60 метров	2
38	Челночный бег 3х10м.	2
39	Метание малого мяча в цель	3
40	Прыжок в длину с места.	3
41	Эстафетный бег	3
42	Бег по пересеченной местности	2