

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Репьёвская средняя школа им. Героя Советского Союза Н.Ф. Карпова»

«Согласовано»

Зам. Директора по ВР

 / А.А.Тимакова

«Утверждаю»

Директор МОУ «Репьёвская СШ»

 / М.В.Фролова

Приказ № 85-Д

от « 29 » августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

7 класс

2023-2024 учебный год

Программа: составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной программы основного (общего) образования по направлению «Физическая культура»

Учебник физическая культура 5-7 класс: авт./сост. В.И.Лях – М.: «Просвещение», 2019г

Количество часов: 102 часа

«Рассмотрено»

на школьном МО

 / Л.А.Пузырева

Протокол № 1 от « 29 » августа 2023г

Составитель: О.А.Пуговкина,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

с.Репьёвка 2023 год

Планируемый результат в соответствии с ФГОС

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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, накоплению 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 должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности 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.

Метапредметные результаты должны отражать:

- 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;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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 должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье.

Допинг. Концепция честного спорта.

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, физкультпауз (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.

Опорные прыжки.

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.

Баскетбол. Игра по правилам.

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.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование по _физической культуре для 7 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		
			контрольные работы	практические работы	проектную и исследовательскую деятельность
1	Легкая атлетика	41			
2	Гимнастика	20			
3	Лыжная подготовка	21			
4	Спортивные игры	20			

Тематическое планирование рабочей программы является основой для создания календарно-тематического планирования учебного предмета, курса на учебный год.

Дата	Тема урока	Количество часов
	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции 30, 60 м (сек.). Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	Низкий старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30, 60 м. сек. Финиширование. Равномерный бег 500м. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Бег 30, 60 м (сек.) – зачет.	1
	Прыжок в длину с разбега – совершенствовать. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Прыжок в длину с разбега – совершенствовать. Стартовые ускорения 10-15м (6-9 повторений) из положения высокого старта.	1
	Прыжок в длину с разбега - зачет. Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки.	1
	Прыжок в длину с места - совершенствовать. Правила соревнований. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Прыжок в длину с места – зачет. Челночный бег 3*10 м. сек. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Равномерный бег 800 метров. Обучение метания мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Метание мяча на дальность - совершенствовать. Подготовка к сдаче ГТО. Эстафетный бег – встречная эстафета с передачей палочки.	1
	Метание мяча на дальность – зачет.	1
	Бег на 1500-2000 метров без учёта времени. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Бег на 1500метров – результат.	1
	Техника длительного бега в равномерном темпе до 10минут. Подвижные игры.	1
	Бег по пересеченной местности 1500-2000 км. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1

	Бег 2000 км - зачет. Подвижные игры с мячом.	1
	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Основная стойка и передвижение баскетболиста. Ведение б/б мяча стоя на месте.	1
	Ведение б/б мяча на месте в движении. Передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1
	Ловля и передачи б/б мяча из разных положений. Ведение б/б мяча в движении.	1
	Эстафеты с б/б мячом. Учебная игра.	1
	Ведение б/б мяча в движении, передачи одной рукой от плеча, двумя руками от груди (работа в парах). Учебная игра.	1
	Штрафной бросок- обучение. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Подвижные игры, эстафеты с б/б мячом.	1
	Ведение б/б мяча на месте, в движении – совершенствовать. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с б/б мячом.	1
	Правила игра баскетбол. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	1
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
	Учебная игра.	1
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Лазание по канату ранее изученными способами. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Лазание по канату изученными способами. Поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению норм ГТО.	
	Висы, согнувшись и прогнувшись (м.), смешанные (д.). Прыжки через скакалку на месте.	1
	Висы, согнувшись и прогнувшись (м.), смешанные (д.). Прыжки через скакалку на месте. Поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол- во раз). Подготовка к выполнению нормГТО.	1
	Строевой шаг. Перестроения в две, три шеренги. Подтягивание из вися на высокой перекладине, из вися лежа на низкой перекладине. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Строевой шаг. Перестроения в две, три шеренги. Подтягивание из вися на высокой перекладине, из вися лежа на низкой перекладине. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Прыжок ноги врозь через козла в ширину- обучение.	1
	Прыжок ноги врозь через козла в ширину- совершенствовать.	1

	Прыжок ноги врозь через козла в ширину- совершенствовать. Прыжки через скакалку.	1
	Прыжок ноги врозь через козла в ширину – зачет.	1
	Совершенствовать кувырок вперед, назад.	1
	Совершенствовать кувырк вперед-назад, стойку на лопатках.	1
	Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад с выходом в разные исходные положения.	1
	Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад с выходом в разные исходные положения - зачет.	1
	Гимнастический мост из положения лежа с помощью, и самостоятельно. Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногам. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Гимнастический мост из положения лежа с помощью, и самостоятельно. Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногам. Подготовка к выполнению норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Совершенствовать гимнастический мост из положения лежа с помощью, и самостоятельно. Прыжки через скакалку.	1
	Гимнастический мост из положения лежа с помощью, и самостоятельно - зачет. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногам. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Акробатическое упражнение из ранее разученных элементов - обучение. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). Подготовка к выполнению нормГТО.	1
	Акробатическое упражнение из ранее разученных элементов – совершенствовать. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Акробатическое упражнение из ранее разученных элементов – зачет. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз). Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжки через скакалку.	1
	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Перестроения. Прохождение дистанции до 1.5 км. Ранее изученными ходами.	1
	Бесшажный ход – совершенствовать. Повороты переступанием повторить. Совершенствование техники скользящего шага.	1
	Попеременный двухшажный ход - совершенствовать. Прохождение дистанции до 2 км.	1

	Подготовка к выполнению норм ГТО.	
	Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой»- обучение.	1
	Одновременный двухшажный ход - совершенствовать. Подъём «лесенкой»- совершенствовать. Спуск со склона в основной стойке.	1
	Одновременный двухшажный ход – совершенствовать. Подъём «лесенкой»- совершенствовать. Спуск со склона в основной стойке.	1
	Одновременный двухшажный ход – совершенствовать. Попеременный двухшажный ход – совершенствовать.	1
	Подъём «лесенкой»- совершенствовать. Торможение «плугом»- обучение.	1
	Одновременный одношажный ход. Подъём «лесенкой»- совершенствовать. Торможение «плугом» - совершенствовать.	1
	Подъём «лесенкой»- совершенствовать. Торможение «плугом»- совершенствовать.	1
	Закрепить торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Попеременный двухшажный ход - повторить.	1
	Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров.	1
	Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
	Обучение подъёму в гору скользящим шагом. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
	Подъёму в гору скользящим шагом - совершенствовать. Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
	Ходьба на лыжах изученными ходами. Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров.	1
	Прохождение дистанции до 2 км ранее изученными ходами. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Прохождение дистанции до 3 км ранее изученными ходами - без учета времени.. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Прохождение дистанции до 3 км ранее изученными ходами – без учета времени.. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Прямая нижняя передача – совершенствовать.	1
	Прямая нижняя передача – совершенствовать. Совершенствование техники набрасывания мяча	1

	над собой.	
	Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование техники набрасывания мяча над собой.	1
	Техника приема и передачи мяча сверху. Учебная игра. Расстановка игроков по номерам на площадке – повторить.	1
	Прием и передача в /б мяча – совершенствовать. Нижняя прямая подача мяча - обучение.	1
	Прием и передача в /б мяча – совершенствовать. Нижняя прямая подача мяча – совершенствовать. Учебная игра.	1
	Нижняя прямая подача мяча – совершенствовать. Учебная игра.	1
	Прием и передача мяча снизу двумя руками – совершенствовать. Учебная игра.	1
	Учебная игра.	1
	Преодоление полосы препятствий из 5 заданий. Челночный бег 3*10 м/сек. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Челночный бег 3* 10 м/сек. Игра волейбол.	1
	Игра волейбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Кросс по пересеченной местности 2 км – без учета времени. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Кросс по пересеченной местности 2 км – без учета времени. Подготовка к выполнению норм ГТО. Преодоление полосы препятствий из 5 заданий.	1
	Челночный бег 3* 10м/сек. – зачет. Прыжок в длину с места – совершенствовать. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Бег 500метров. Прыжок в длину с места – зачет.	1
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»- обучение.	1
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»- совершенствовать.	1
	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
	Прыжки в длину с разбега - совершенствовать. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Прыжки в длину с разбега - совершенствовать. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Бег 1500 метров. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжки в длину с разбега – зачет.	1
	Закрепление техники метания мяча на дальность.	1
	Метание мяча на дальность- совершенствовать.	1
	Бег 1500м - зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Метание мяча на дальность – зачет.	1

	Бег 2000 метров – без учета времени. Подтягивание из вися на высокой перекладине, подтягивание из вися на низкой перекладине (кол-во раз). Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Подтягивание из вися на высокой перекладине, подтягивание из вися на низкой перекладине (кол-во раз) – зачет. Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки.	1
	Совершенствовать бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финиширование.	1
	Бег 60 м. сек. – совершенствовать. Подготовка к выполнению норм ГТО. Линейные эстафеты с дистанцией до 40 м.	1
	Бег 60 м. сек.- совершенствовать. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Бег 60 м. сек.- зачет. Подтягивание из вися на высокой перекладине, подтягивание из вися на низкой перекладине (кол-во раз). Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
	Кросс по пересеченной местности 2 км. – без учета времени. Подготовка к выполнению норм ГТО. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.	1
	Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки. Линейные эстафеты.	1
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости одной ногой. Учебная игра- футбол.	1
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости одной ногой. Учебная игра- футбол. Правила игры.	1
	ИТОГО:	102