

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
Левокумского муниципального округа Ставропольского края

Рассмотрено

На заседании МО
Протокол № 1
от « 29 » августа 2022 г.
Руководитель МО:
Е. Желез Е.Н. Железовская

Согласовано

Зам. Директора по УВР:
Н.Н. Краснобородько Н.Н. Краснобородько
« 29 » августа 2022 г.

Утверждаю
Директор школы:
Е.В. Серякова Е.В. Серякова
Приказ № 185-од
от « 30 » августа 2022 г.

Рабочая программа

учебного предмета
«Физическая культура»
на 2022 – 2023 учебный год
7 класс

Составитель:

Магомедов Абдулжалил Русланович
учитель физической культуры

2022 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Предметные результаты:

Обучающийся 7 класса 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- 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.

Обучающийся 7 класса 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 с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Личностные результаты:

У обучающегося 7 класса будут сформированы:

- любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дороге;

Обучающейся 7 класса получит возможность для формирования:

- знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- правил поведения на занятиях физическими упражнениям;
- умения находить способы взаимодействия с партнёрами в игровой деятельности;
- умениями оценивать ситуацию;
- способов спортивной деятельности

Метапредметные результаты:

Обучающийся 7 класса научится:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей,
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовать 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 учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Обучающийся 7 класса получит возможность научиться:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию.
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Содержание учебного предмета

Базовая часть.

Легкая атлетика: История и современное развитие физической культуры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения. Упражнения ,ориентированные на развитие основных физических качеств(силы , быстроты, выносливости, координации ,гибкости и ловкости). Прыжковые упражнения. Развитие основных физических качеств. Упражнения в метании малого мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики : Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств . Организующие команды и приемы. Упражнения на перекладине. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Специальная физическая культура. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. Прикладная физическая подготовка : ходьба и бег, выполняемые разными способами в разных условиях.

Спортивные игры :

Баскетбол: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила спортивных игр. Физическое развитие человека. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

Волейбол: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.

Футбол: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр.

Успеваемость. Знания, умения, навыки. Уровень развития физических качеств оцениваются о пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет- это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов.

Преподаватель имеет право как повышать , так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
Базовая часть			
1	Знания о физической культуре	-установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	1
2	Легкая атлетика	-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	15
3	Кроссовая подготовка	- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	5
4	Спортивные игры (волейбол)	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	27
5	Гимнастика	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	18

		- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
6	Легкая атлетика	-использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	15
	Спортивные игры(баскетбол)-	-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	18
	Кроссовая подготовка		6
	Итого :		105 часов

Календарно - тематическое планирование

	Тема	Количество во часов	Дата	
			План	Факт
Знания о физической культуре (1час)				
1	Олимпийские игры древности. Вводный инструктаж по технике безопасности.	1		
Легкая атлетика (15часов)				
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	1		
3	Высокий старт. Передача эстафетной палочки.	1		
4	Высокий старт.	1		
5	Высокий старт	1		
6	Бег 60м.	1		
7	Бег с максимальной скоростью (60м)	1		
8	Бег с максимальной скоростью (60м)	1		
9	Бег с максимальной скоростью (60м)	1		
10	Прыжок в длину	1		
11	Прыжок в длину	1		
12	Метание теннисного мяча	1		
13	Метать мяч на дальность и на заданное расстояние.	1		
14	Метать мяч с места.	1		
15	Бег на средние дистанции . бег 1500м.	1		
16	Бег 1500м на результат	1		
Кроссовая подготовка 5 часов				
17	Бег с преодолением препятствий.	1		
18	Равномерный бег.	1		
19	Равномерный бег. Круговая тренировка.	1		
20	Кросс до 20 мин.	1		
21	Равномерный бег. Эстафеты с предметами и без предметов.	1		
Спортивные игры 27 часов				
22	Баскетбол. Повтор правила игры.	1		
23-25	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	3		
26-28	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	3		
29-31	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	3		
32-34	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	3		
35	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом .	1		
36-38	Отбор мяча. Бросок в кольцо.	3		

39-41	Игра в баскетбол командным составом.	3		
42-44	Игровые задания (2к2,3х3)	3		
45-46	Сочетание приемов ведения , передачи, броска мяча.	2		
47-48	Играть в баскетбол по упрощенным правилам	2		
Гимнастика 18 часов				
49	Висы . строевые упражнения.	1		
50-51	Выполнение команд. подъем переворотом в упор, передвижение в виси .	2		
52	Развитие силовых способностей.	1		
53-54	Подтягивание в виси. Эстафеты.	2		
55	Развитие силовых способностей	1		
56-59	Выполнять опорный прыжок	4		
60	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
61	Выполнять опорный прыжок. эстафеты	1		
62-64	Выполнять акробатические упражнения отдельно.	3		
65-66	Выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема.	2		
Спортивные игры 18 часов				
67-69	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	3		
70-73	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	4		
74-75	Игровые задания на площадке. Эстафеты.	2		
76-78	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	3		
79-80	Комбинации из освоенных элементов.	2		
81-84	Игра по упрощенным правилам.	2		
Кроссовая подготовка 6 часов				
85	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1		
86	Бег 17 мин. спортивная игра «Лапта»	1		
87	Развитие выносливости . спортивная игра «Лапта»	1		
88	Бег 18 мин. преодоление препятствий.	1		
89	Бег в равномерном темпе 20 мин.	1		
90	Бег 2000м. развитие выносливости.	1		
Легкая атлетика -15				
91	Высокий старт 60м . челночный бег.	1		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
93	Эстафетный бег	2		
94	Эстафетный бег	2		

95	Прыжок в высоту с разбега.(9-11 беговых шагов)	1		
96	Прыжок в высоту с разбега.(9-11 беговых шагов)	1		
97	Прыжок в высоту с разбега.(9-11 беговых шагов)	2		
99	Контрольное занятие по бегу на 1500м.	1		
100	Метание мяча	1		
101	Метание теннисного мяча на дальность	1		
102	Метание теннисного мяча на дальность	1		
103	Метание теннисного мяча на дальность	1		
104	Прыжки через скакалку. Подвижные игры	1		
105	Прыжки через скакалку. Подвижные игры	1		
	Итого:	105 часов		