

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО Протокол № 1 от 29.08.2023г. Рук. ШМО <u>О. Радук</u> Е.Г.Фадеева	СОГЛАСОВАНА заместитель директора по УВР <u>О.В.Грибакина</u> « 29 » 08 2023г.	УТВЕРЖДЕНА Приказ от 29.08.2023г. № 507
---	---	--

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 7А.Б.Г.

Учитель: Стельмахович Ирина Михайловна

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год.

Количество часов по плану: 102 часа в год; 3 часа в неделю.

Рабочую программу составила _____ И.М. Стельмахович

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 7 классе составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287);
- Образовательной программой основного общего образования МБОУ СШ №2;
- Учебного плана МБОУ СШ №2 на 2022-2023 учебный год.

В период карантина (усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий) обучение детей может осуществляться в дистанционном режиме. Для организации дистанционного обучения используются следующие платформы: «Российская электронная школа», Сервис «ЯКласс», образовательная платформа «Учи.ру», Google Forms. (по усмотрению)

Планирование составлено на основе программы Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. -6-е изд. : Просвещение, 2019.

Учебник *5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ (М. В Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др); под ред.М.Я. Виленского. – М.; Просвещение, 2013*

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, 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 основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

1.1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» :

Обучающиеся научатся:

ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»;

характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате

освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию. Понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке. Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания по последствий поступков. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и лыжной подготовки как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни. Необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

1.2. Предметные результаты освоения физической культуры.

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, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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.

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.

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, физкульт-пауз (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.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. 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. Игра в мини футбол по правилам, развитие силы, выносливости, быстроты реакции

3. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7-ых классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.	Лёгкая атлетика	27	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.	Спортивные игры. Баскетбол	21	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.	Гимнастика с элементами акробатики	9	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5.	Лыжная подготовка	9	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6.	Кроссовая подготовка	6	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7.	Спортивные игры. Волейбол	18	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8.	Спортивные игры. Футбол	12	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9.	Итого	102	

В рабочей программе при распределении видов программного материала в течение учебного года учитывались климатические условия. В связи с тем, что погодные условия в сентябре и мае самые благоприятные для занятий легкой атлетикой, в программе этот раздел делится на две части. Из 27 часов, отведенных на раздел «Легкая атлетика», 12 часов проводятся в начале учебного года и 15 часов в конце. Учитывая материальные возможности школы и интересы учащихся, из рекомендованных программой видов спортивных игр, были выбраны баскетбол, волейбол и футбол. Баскетбол проводится осенью, футбол в феврале-марте, волейбол – с конца марта - апрель. После баскетбола в программе следует раздел «Гимнастика с элементами акробатики». Лыжная подготовка проводится с середины декабря – до конца января, ввиду наиболее благоприятных климатических условий. Из вариативной части 6 часов отдано на кроссовую подготовку, так как данный вид не требует специального инвентаря, может проводиться как на открытом воздухе, так и в помещении. С помощью продолжительного, спокойного бега быстро достигается ощутимый оздоровительный эффект. Кроссовая подготовка проводится после лыжной подготовки в

феврале.

Календарно - тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Лёгкая атлетика (12ч)				
1.	Высокий старт. Спринтерский бег.	1		
2.	Высокий старт. Спринтерский бег.	1		
3.	Линейные эстафеты без задания. Подвижные игры с элементами бега.	1		
4.	Линейные эстафеты без задания. Подвижные игры с элементами бега.	1		
5.	Спортивная ходьба. Подготовка к сдаче норм ГТО, используя общую физическую подготовку.	1		
6.	Спортивная ходьба. Подготовка к сдаче норм ГТО, используя общую физическую подготовку.	1		
7.	Круговая эстафета. Подвижная игра «Лапта»	1		
8.	Круговая эстафета. Подвижная игра «Лапта»	1		
9.	Метание. Подвижные игры с элементами бега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
10.	Метание. Подвижные игры с элементами бега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
11.	Выносливость. Стаерский бег до 1500 м.	1		
12.	Выносливость. Стаерский бег до 1500 м.	1		
Баскетбол (21ч)				
13.	Стойка баскетболиста. Ведение на месте и в движении, с изменением направления.	1		
14.	Стойка баскетболиста. Ведение на месте и в движении, с изменением направления.	1		
15..	Баскетбольные эстафеты. Ведение с сопротивлением.	1		
16	Баскетбольные эстафеты. Ведение с сопротивлением.	1		
17.	Передачи на месте , из различных положений.	1		
18.	Передачи на месте , из различных положений.	1		

19..	Передачи в движении, с перемещением. Подводящие игры к баскетболу «воздушный мяч», «защита укрепления», «народный мяч».	1		
20.	Передачи в движении, с перемещением. Подводящие игры к баскетболу «воздушный мяч», «защита укрепления», «народный мяч».	1		
21.	Броски мяча в кольцо с места.	1		
22	Броски мяча в кольцо с места.	1		
23.	Броски мяча в кольцо в движении. (набор очков)	1		
24.	Броски мяча в кольцо в движении. (набор очков)	1		
25.	Броски мяча в кольцо с оказанием сопротивления.	1		
26.	Броски мяча в кольцо с оказанием сопротивления.	1		
27.	Баскетбольная разминка. Круговая тренировка с ведением, бросками, общей физической подготовкой.	1		
28.	Баскетбольная разминка. Круговая тренировка с ведением, бросками, общей физической подготовкой.	1		
29.	Баскетбольная разминка. Круговая тренировка с ведением, бросками, общей физической подготовкой.	1		
30.	Баскетбольная разминка. Круговая тренировка с ведением, бросками, общей физической подготовкой.	1		
31.	Учебно тренировочная игра по упрощённым правилам.	1		
32.	Учебно тренировочная игра по упрощённым правилам.	1		
33.	Учебно тренировочная игра по упрощённым правилам.	1		
Гимнастика (9часов)				
34.	Учебно тренировочная игра по упрощённым правилам.	1		
35.	Учебно тренировочная игра по упрощённым правилам.	1		
36.	Упражнения на равновесие. Растяжка гимнастов. Подвижные игры.	1		

37.	Упражнения на равновесие. Растяжка гимнастов. Подвижные игры.	1		
38.	Силовые упражнения. Развитие гибкости.	1		
39.	Силовые упражнения. Развитие гибкости.	1		
40.	Акробатические упражнения. Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
41.	Акробатические упражнения. Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
42.	Акробатические упражнения. Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
Лыжная подготовка(9 ч)				
43.	Подборка лыжного инвентаря. Требование к технике безопасности при	1		
44.	Изучить попеременно двухшажный ход. Поворот переступанием.	1		
45.	Попеременно двухшажный ход. Подъём ёлочкой.	1		
46.	Одновременные ходы. Подвижные игры и забавы на снегу.	1		
47.	Одновременные ходы. Подвижные игры и забавы на снегу.	1		
48.	Эстафеты с использованием лыжного инвентаря, ранее изученным способом.	1		
49.	Передвижение на лыжах изученными способами.	1		
50.	Передвижение на лыжах изученными способами.	1		
51.	Проведение тестирования. Пройти дистанцию 1000м на время.	1		
Кроссовая подготовка 6 часов				
52.	Длительный бег до 12 мин. ОФП.	1		
53.	Бег с препятствиями. Подвижные игры.	1		
54.	Бег с препятствиями. Подвижные игры.	1		
55.	6-ти минутный бег. ОФП. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		
56.	Круговая тренировка. Подвижные игры	1		
57.	Круговая тренировка. Подвижные игры	1		

Футбол (12 ч)				
58.	Техника безопасности при проведении уроков по футболу. Пас различной частью стопы, в парах и круге.	1		
59.	Владение мячом, удержание мяча при движении вперёд. Обводка фишек.	1		
60.	Владение мячом, удержание мяча при движении вперёд. Обводка фишек.	1		
61.	Владение мячом, удержание мяча при движении вперёд. Обводка фишек.	1		
62.	Футбольные эстафеты. Круговая тренировка с передачами, пасами, обводками , ОФП.	1		
63.	Футбольные эстафеты. Круговая тренировка с передачами, пасами, обводками , ОФП.	1		
64.	Ведение с сопротивлением. Умение уходить от сопротивления . Игра 2х2.	1		
65.	Ведение с сопротивлением. Умение уходить от сопротивления . Игра 2х2.	1		
66.	Учебно тренировочная игра по мини футболу.	1		
67.	Учебно тренировочная игра по мини футболу.	1		
68.	Учебно тренировочная игра по мини футболу.	1		
69.	Учебно тренировочная игра по мини футболу.	1		
Волейбол(18 ч)				
70.	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол.. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Игра «пионербол»	1		
71.	Удержание мяча пальцами . Передачи из-за головы.	1		
72.	Верхняя передача в парах , на месте.	1		
73.	Верхняя передача в парах , на месте.	1		
74.	Верхняя передача во встречных колоннах. Эстафеты с использованием волейбольного мяча.	1		
75.	Верхняя передача во встречных колоннах. Эстафеты с использованием волейбольного мяча.	1		

76.	Нижний приём мяча и комбинация верхнего и нижнего приёма в парах. Подготовка к сдаче норм ГТО, по средствам ОФП.	1		
77.	Нижний приём мяча и комбинация верхнего и нижнего приёма в парах. Подготовка к сдаче норм ГТО, по средствам ОФП.	1		
78.	Нижний приём мяча и комбинация верхнего и нижнего приёма в парах. Подготовка к сдаче норм ГТО, по средствам ОФП.	1		
79.	Нижний и верхний приём мяча во встречных колоннах. Эстафеты.	1		
80.	Нижний и верхний приём мяча во встречных колоннах. Эстафеты.	1		
81.	Нижняя прямая подача. Подвижная игра в пионербол.	1		
82.	Нижняя прямая подача. Подвижная игра в пионербол.	1		
83.	Нижняя прямая подача. Подвижная игра в пионербол.	1		
84.	Комбинация ранее изученных способов приёма мяча. Подвижная игра пионербол.	1		
85.	Комбинация ранее изученных способов приёма мяча. Подвижная игра пионербол.	1		
86.	Учебно- тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
87.	Учебно- тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола.	1		
Лёгкая атлетика (15 часов)				
88.	Прыжки в высоту, способом «ножницы».	1		
89.	Прыжки в высоту, способом «ножницы».	1		
90.	Эстафеты. Прыжок в высоту, способом «ножницы».	1		
91.	Эстафеты. Прыжок в высоту, способом «ножницы».	1		
92.	Бег до 2000м по пересечённой местности.	1		
93.	Бег до 2000м по пересечённой местности.	1		
94.	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО, по средствам ОФП. Подвижные игры.	1		
95.	Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО, по средствам ОФП. Подвижные игры.	1		

96.	Метание с места и разбега. Эстафеты.	1		
97.	Метание с места и разбега. Эстафеты.	1		
98.	Метание с разбега на результат. Подвижные игры.	1		
99.	Метание с разбега на результат. Подвижные игры.	1		
100.	Эстафеты по кругу. Подвижные игры	1		
101.	Эстафеты по кругу. Подвижные игры	1		
102.	Итоги учебного года. Подвижные игры.	1		

Лист корректировки

№	Тема урока	Дата проведения по плану	Причины корректировки	Корректировочные мероприятия	Дата проведения по факту