


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя школа»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно - научного цикла Протокол № <u>7</u> от « <u>21</u> » <u>06</u> 2021 г <u>Мальцева Е.А.</u> / Мальцева Е.А.	Согласовано Зам директора по УВР <u>Титенкова Л.В.</u> / Титенкова Л.В. <u>«21» 06</u> 2021 г	 Утверждаю Директор школы <u>Каввакулева О.В.</u> <u>«21» июня</u> 2021 г
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 7

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы -2021 /2022 гг.

Количество часов по учебному плану: 70

всего – 70ч/год; 2ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.

Примерной основной образовательной программой основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Троицкая средняя школа»

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2013. - 2-е изд.

Учебник: Физическая культура, 5 – 7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М. Я. Виленский, - 7 – е изд., – М.: Просвещение, 2011

Рабочую программу составил Столярчук С.С., учитель физической культуры.

2021 г.

1. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

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 знаний и формированию умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

в области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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 проявляются в различных областях культуры.

В области

познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

№	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	В процессе уроков
2	Гимнастика с элементами акробатики.	<i>Организующие команды и приёмы:</i> построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперёд в упор присев <i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. <i>Упражнения на гимнастической перекладине</i> из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся)	10
3	Лёгкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).	15
4	Лыжная подготовка	<i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; перешагивание на лыжах небольших препятствий. <i>Подъемы, спуски, повороты, торможение:</i> поворот переступанием; подъем «лесенкой»; подъем «ёлочкой»; подъем «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности; торможение плугом; торможение упором	15
5	Спортивные игры.	Квалификация юношеских соревнований по регби. Меры безопасности на занятиях баскетболом. Ловля мяча. Ловля, передача мяча. Передача мяча со сменой мест. Ведение мяча шагом, бегом. Бросок мяча в кольцо в движении	30

	<p>Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков задней линии и их взаимодействие. Функции игроков при 22-х метровом ударе.</p> <p>Выполнять различные виды передач по траектории и на расстоянии.</p> <p>Знать и уметь выполнять не менее двух групповых взаимодействий в атаке и в защите.</p> <p>Владение навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.</p> <p>ТЭГ-РЕГБИ</p> <p>Требования безопасности.</p> <p>Умение организовывать командные действия в атаке и в защите до финального свистка</p>	
--	--	--

3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Меры безопасности на занятиях гимнастикой.	1	03.09	
2	Два-три кувырка вперёд слитно.	1	04.09	
3	Два-три кувырка назад слитно.	1	10.09	
4	Два-три кувырка вперёд, назад слитно.	1	11.09	
5	Мост. Лазание по канату.	1	17.09	
6	Прыжок через козла.	1	18.09	
7	Лазание по канату.	1	24.09	
8	Прыжок через коня.	1	25.09	
9	Подъём переворотом.	1	01.10	
10	Сдача контрольных нормативов.	1	02.10	
11	Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1	08.10	
12	Старт с опорой на одну руку.	1	09.10	
13	Низкий старт, высокий старт	1	15.10	
14	Прыжок в длину с разбега.	1	16.10	
15	Метание мяча в движении.	1	22.10	
16	Использование тренажерных устройств для повышения эффективности обучения.	1	23.10	
17	Прыжок через козла	1	05.11	
18	Прыжок в высоту	1	06.11	
19	Метание мяча на дальность с места.	1	12.11	
20	Метание мяча на дальность с разбега.	1	13.11	
21	Метание мяча на дальность.	1	19.11	
22	Прыжок в длину с места.	1	20.11	
23	Прыжок в длину.	1	26.11	
24	Метание мяча в цель	1	27.11	
25	Упражнения из легкой атлетики.	1	03.12	
26	Меры безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	04.12	
27	Попеременный двухшажный ход.	1	10.12	
28	Попеременный двухшажный ход.	1	11.12	
29	Одновременный двухшажный ход.	1	17.12	
30	Одновременный двухшажный ход.	1	18.12	
31	Одновременный двухшажный ход.	1	24.12	
32	Одновременный двухшажный ход.	1	25.12	
33	Бесшажный ход.	1	14.01	
34	Бесшажный ход.	1	15.01	
35	Бесшажный ход.	1	21.01	
36	Подъём «ёлочкой»	1	22.01	
37	Подъём «ёлочкой»	1	28.01	
38	Торможение упором.	1	29.01	
39	Торможение упором.	1	04.02	

40	Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	05.02	
41	Квалификация юношеских соревнований по регби.	1	11.02	
42	Меры безопасности на занятиях баскетболом. Ловля мяча.	1	12.02	
43	Ловля, передача мяча.	1	18.02	
44	Ловля, передача мяча.	1	19.02	
45	Передача мяча со сменой мест.	1	25.02	
46	Передача мяча со сменой мест.	1	26.02	
47	Ведение мяча шагом, бегом.	1	04.03	
48	Бросок мяча в кольцо в движении.	1	05.03	
49	Бросок мяча в кольцо в движении.	1	11.03	
50	Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков задней линии и их взаимодействие. Функции игроков при 22-х метровом ударе.	1	12.03	
51	Выполнять различные виды передач по траектории и на расстояние.	1	18.03	
52	Выполнять различные виды передач по траектории и на расстояние.	1	19.03	
53	Знать и уметь выполнять не менее двух групповых взаимодействий в атаке и в защите.	1	01.04	
54	Умение организовывать командные действия в атаке и в защите до финального свистка	1	02.04	
55	ТЭГ-РЕГБИ Требования безопасности.	1	08.04	
56	ТЭГ-РЕГБИ Требования безопасности.	1	09.04	
57	Владение навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.	1	15.04	
58	Спортивные игры с использованием мяча для регби (баскетбол, лапта, футбол).	1	16.04	
59	Спортивные игры с использованием мяча для регби (баскетбол, лапта, футбол).	1	22.04	
60	Спортивные игры с использованием мяча для регби (баскетбол, лапта, футбол).	1	23.04	
61	Ловля, передача мяча со сменой мест.	1	29.04	
62	Ловля, передача мяча со сменой мест.	1	30.04	
63	Ловля и броски мяча в кольцо после ведения.	1	06.05	
64	Ловля и броски мяча в кольцо после ведения.	1	07.05	
65	Передача мяча в движении парами.	1	13.05	
66	Передача мяча в движении парами.	1	14.05	
67	Учебная игра с заданием.	1	20.05	
68	Учебная игра с заданием.	1	21.05	

69	Учебная игра с заданием.	1	27.05	
70	Учебная игра с заданием.	1	28.05	