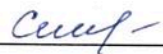


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №44 им. ДЕЕВА В.Н. МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА

РАССМОТРЕНО

руководителем кафедры физической
культуры и ОБЖ

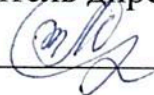


Семёнова Е.А.

Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора



Молчанова Т.С.

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором гимназии №44

Жуковская-Латышева Л.С.

Приказ №176 от «30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Разработали:

Пошутило Денис Андреевич

учитель физической культуры

Зайцева Елизавета Алексеевна

учитель физической культуры

г. Ульяновск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

К рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 66 часов в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Распределение учебного времени прохождения программного материала:

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре.	3
2.	Легкая Атлетика.	20
2.	Общефизическая подготовка.	6
3.	Спортивные игры.	14
4.	Гимнастика.	12

5.	Лыжная подготовка	11
	Итого	66

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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, накоплении

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 могут проявляться в разных областях культуры.

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 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 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.

Контрольные тесты проводятся 3 раза в год: входная диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика.

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м.
2. Челночный бег 3x10м контрольное испытание.
3. Бег на длинные дистанции 2000м.
4. Прыжки в длину с места.
5. Метание малого мяча.
6. Подтягивание на верхней перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
10. Прохождение дистанции 3 км. на лыжах.

Тематическое планирование

7 класс

№п/п	Количество часов	Тема урока	Дата урока	
			По плану	По факту
Раздел-1ч.		Знания о физической культуре.		
1.	1	ТБ и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России.		
Раздел-10ч.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая Атлетика.		
2.	1	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30, 60м. (прием ГТО).		
3.	1	Входная диагностика. Челночный бег 3х10м. на результат (прием ГТО).		
4.	1	Кроссовый бег. Бег на результат 1000м.		
5.	1	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ.		
6.	1	Кроссовый бег. Бег на 1500 м. (прием ГТО).		
7.	1	Развитие скоростных способностей. Бег на результат 100м. (прием ГТО). Прыжки через скакалку с учетом времени.		
8.	1	Развитие координационных способностей. Прыжки в длину с места (прием ГТО).		
9.	1	Развитие силовых способностей. Метание малого мяча на дальность (прием ГТО).		
10.	1	Кроссовая подготовка. 6 минутный бег (в метрах).		
11.	1	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.		

Раздел-3ч.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Общефизическая подготовка.		
12.	1	Развитие силовой выносливости. Упражнения в подтягивании на высокой, низкой перекладине (прием ГТО).		
13.	1	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (прием ГТО).		
14.	1	Развитие силовой выносливости. Поднимание туловища из положения лежа на спине (прием ГТО).		
Раздел-5ч.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.		
15.	1	Т.Б. на уроках спортивных игр: спорт. форма и спортивная обувь. Техника остановки и передачи мяча стопой.		
16.	1	Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Выполнение техники игры в футбол.		
17.	1	Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. ОФП.		
18.	1	Развитие координационных способностей. Правила назначения штрафного удара и его пробивание.		
19.	1	Техника перемещений игрока. Совершенствование техники ведения мяча в игре футбол.		
Раздел-1ч.		Знания о физической культуре.		
20.	1	Деятельность системы дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок.		
Раздел-12ч.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.		

21.	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения и передвижения в строю: размыкание и смыкание на месте.		
22.	1	Развитие координационных способностей. Перестроения в строю. Акробатика. Кувырок вперед.		
23.	1	Развитие координационных способностей. Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.		
24.	1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (прием ГТО).		
25.	1	Развитие силовых способностей. Техника положения вис и упоры в висе на перекладине.		
26.	1	Развитие координационных способностей. Бревно. Ходьба в равновесии, прыжок.		
27.	1	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».		
28.	1	Равновесия. Опорный прыжок «согнув ноги».		
29.	1	Акробатика. Опорный прыжок «ноги врозь».		
30.	1	Опорный прыжок: выполнение контрольных упражнений.		
31.	1	Бревно. Ходьба в равновесии, прыжок.		
32.	1	Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приёма.		
Раздел-2ч.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.		
33.	1	Промежуточная диагностика. Челночный бег 3х10м. на результат (прием ГТО). Волейбол. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача.		

34.	1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча. Подача.		
Раздел-2ч.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.		
35.	1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж и лыжных палок.		
36.	1	Попеременный двушажный ход.		
Раздел-1ч.		Знания о физической культуре.		
37.	1	Закаливание. Виды, правила закаливания. Основные принципы закаливания.		
Раздел-9ч.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.		
38.	1	Способы ФД: Составление и проведение комплекса упражнений для лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.		
39.	1	Скользкий шаг. Поворот переступанием и прыжком.		
40.	1	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости.		
41.	1	Правила безопасного падения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.		
42.	1	Одновременный двушажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.		
43.	1	Техника прохождения небольших трамплинов. Прохождение дистанции 2 км. на время (ГТО).		
44.	1	Выполнение техники подъёмов и спусков на лыжах. Способы ФД: Проведение подвижной игры на лыжах.		
45.	1	Полу коньковый одновременный ход. Развитие выносливости.		

46.	1	Выполнение контрольных упражнений по теме «Лыжная подготовка».		
Раздел-6ч.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.		
47.	1	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Упражнения разминки с б/мячом.		
48.	1	Техника остановки в 2- а шага, ловля – передача мяча на месте и в движении. Броски мяча по корзине.		
49.	1	Освоение техники ведения мяча, передачи 1 и 2 руками. Броски мяча по корзине.		
50.	1	Техника владения мячом: вырывание, выбивание мяча; ведение с обводкой. Штрафные броски по кольцу.		
51.	1	Баскетбол. Перехват мяча. Игра по правилам.		
52.	1	Выполнение техники контрольных упражнений в игре баскетбол.		
Раздел-3ч.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Общефизическая подготовка.		
53.	1	Развитие силовой выносливости. Упражнения в подтягивании на высокой, низкой перекладине (прием ГТО).		
54.	1	Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (прием ГТО).		
55.	1	Развитие силовой выносливости. Поднимание туловища из положения лежа на спине (прием ГТО).		
Раздел-1ч.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.		
56.	1	Спортивные игры по выбору детей. Учебная игра.		

Раздел-10ч.		Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая Атлетика.		
57.	1	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30, 60м. (прием ГТО).		
58.	1	Кроссовый бег. Бег на результат 1000м.		
59.	1	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ.		
60.	1	Кроссовый бег. Бег на 1500 м. (прием ГТО).		
61.	1	Итоговая диагностика. Челночный бег 3х10м. на результат (прием ГТО).		
62.	1	Развитие скоростных способностей. Бег на результат 100м. (прием ГТО). Прыжки через скакалку с учетом времени.		
63.	1	Развитие координационных способностей. Прыжки в длину с места (прием ГТО).		
64.	1	Развитие силовых способностей. Метание малого мяча на дальность (прием ГТО).		
65.	1	Кроссовая подготовка. 6 минутный бег (в метрах).		
66.	1	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.		