

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Филипповская основная общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол №1
от «29 » августа 2022 г.

Введена в действие
приказом по МКОУ «Филипповская
основная общеобразовательная школа»
от « 31 » августа 2022 года №42
Директор: _____/Тарасов А.И./

Рабочая программа
по физической культуре
для 7 класса

Разработчик: Алябьева Любовь Леонидовна
Квалификационная категория:
соответствие занимаемой должности

д. Алябьева
2022 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Поурочное планирование

№ урока	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Лёгкая атлетика	14	
1	ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Высокий старт, встречная эстафета.	1	http://school-collection.edu.ru/ http://www.openclass.ru
2	Высокий старт, финиширование, круговая эстафета.	1	http://school-collection.edu.ru/ http://www.openclass.ru http://www.fizkult-ura.ru/
3	Бег по дистанциям (20-40м).	1	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/
4	Бег с ускорением, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/
5	Бег на результат 60 метров.	1	
6	Бег 30 м. Низкий старт.	1	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	http://school-collection.edu.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/
8	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/
9	Прыжки в длину с места.	1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Челночный бег.	1	
11	Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.	1	
12	Бег 1500 метров. Правила соревнований в беге.	1	
13	Бег 500 м. Без учёта времени. Спортивные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/
14	Бег на 2000 метров на результат.	1	http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkult-ura.ru/
	Спортивные игры. Волейбол	10	
15	Стойка и передвижение игрока. Правила игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
16	Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	1	http://school-collection.edu.ru/
17	Нижняя прямая подача.	1	https://resh.edu.ru/subject
18	Нападающий удар.	1	http://school-collection.edu.ru/

			http://www.openclass.ru
19	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	http://festival.1september.ru/
20	Комбинация из освоенных элементов.	1	
21	Комбинация из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	1	
22	Нижняя прямая подача.	1	
23	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Игра упрощенным правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Гимнастика с элементами акробатики	10	
25	Строевые упражнения. Передвижение в висе.	1	http://festival.1september.ru/
26	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Упражнения с гимнастической палкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Акробатические упражнения.	1	http://festival.1september.ru/
28	Подтягивание в висе.	1	https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
29	Мост из положения стоя, с помощью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	О. Р. У. на мышцы плечевого пояса.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Опорный прыжок через козла.	1	
32	Прыжок через козла ноги врозь. О.Р.У. на шведской стенке.	1	
33	Опорные прыжки, строевые упражнения.	1	
34	Лазание по канату.	1	
	Элементы единоборств	6	
35	ТБ на занятиях элементами единоборств. Стойки, передвижения в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
36	Захваты рук и туловища.	1	
37	Освобождение от захвата.	1	
38	Борьба за предмет. О.Р.У. в парах на силу.	1	
39	Упражнения на овладение приемами страховки.	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
40	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	
	Гимнастика с элементами акробатики	8	
41	О. Р. У. на силу. Инструктаж по Т. Б.	1	
42	Строевой шаг, кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
43	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	
44	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя.	1	
45	Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема.	1	
46	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

			https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
47	Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах.	1	
48	О. Р. У. на гимнастической стенке. Подтягивание.	1	
	Лыжная подготовка	18	
49	Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Попеременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Одновременный одношажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Одновременный двухшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Одновременный бесшажный ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Повороты переступанием.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Прохождение дистанции 2 км.	1	
57	Поворот на месте махом.	1	
58	Подъем в гору скользящим шагом.	1	
59	Подъем в гору скользящим шагом.	1	
60	Коньковый ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Полуконьковый ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Одношажный коньковый ход.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование техники конькового хода. Подъём в гору.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Подъём в гору. Прохождение дистанции 3 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Спуски, подъёмы. Торможение, повороты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Прохождение дистанции 4 км. с ускорением 4 х 300.	1	
	Спортивные игры. Настольный теннис	6	
67	Игра в настольный теннис.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Игра в настольный теннис.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Игра в настольный теннис.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Игра в настольный теннис.	1	
71	Игра в настольный теннис.	1	
72	Игра в настольный теннис.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Спортивные игры. Шахматы.	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Игра в шахматы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Игра в шахматы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Игра в шахматы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

76	Игра в шахматы.	1	
	Спортивные игры. Баскетбол	7	
77	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Ведение мяча на месте в средней и высокой стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Ведение мяча с изменением направления.	1	
82	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1	
83	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
	Спортивные игры. Футбол	7	
84	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Перемещение, остановка, пас. Стойка игрока.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Удары по катящемуся мячу.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Удары по воротам на точность.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Комбинация из освоенных элементов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Игра по упрощённым правилам.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Лёгкая атлетика	12	
91	Высокий старт. Бег по дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Бег 60 метров с высокого старта. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Кроссовый бег до 15 минут.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Прыжки в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Метание мяча на дальность в указанную цель.	1	
99	Бег 30 метров с высокого старта. Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Бег 800 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Бег 1500 метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Всего 102 ч		