

Утверждаю

Директор МКОУ Шалкинской СШ

_____/Родионова Л.И./

Приказ № 126 от 31 августа 2023г

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Шалкинская средняя школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета, курса Физическая культура
класс 7

Составитель рабочей программы: Демидова Н.М

Рассмотрено
на заседании ШМГ учителей изобразительного
искусства, музыки, физической культуры, ОБЖ,
технологии
Руководитель ШМГ
_____/Демидова Н.М./
Протокол № 1 от «30 » августа 2023 ____ г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МКОУ Шалкинской СШ
_____/Пармонова К.А. /
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 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 длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- 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 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, 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, соотносить 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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. Проведение банных процедур. 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, физкультурных минут, 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 упражнений (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. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. 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.

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре

<http://festival.1september.ru> – Российский общеобразовательный портал

<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал.

Сборник методических разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

<http://pedsovet.su/load/98> [http://www.itn.ru/communities.aspx?](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

[cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры

Тематическое планирование

№ урока	Название темы	Кол-во часов отводимых на освоение темы
	Легкая атлетика	12 ч
1	Т/б на уроках физической культуры и л/а. Игра футбол.	1
2	Метание мяча на дальность с разбега. Контрольные тесты.	1
3	Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. Контрольные тесты.	1
4	Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. Контрольные тесты.	1
5	Метание мяча на дальность с разбега. Контрольные тесты.	1
6	Прыжки в длину с разбега. Бег до 7 мин. Игра в футбол.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Бег до 8 мин с ускорением до 80 м. Игра в футбол.	1
8	Прыжки в длину с разбега. Бег до 8 мин с ускорением до 80 м. Игра в футбол.	1
9	Прыжки в длину с разбега. Бег до 9 мин с ускорением 90 м. Игра в футбол.	1
10	Кроссовый бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол.	1
11	Кроссовый бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол.	1
12	Кроссовый бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол.	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	12 ч
13	Т/б на уроках баскетбола. Стойка игрока, перемещение, остановка, повороты.	1
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (в парах, в тройках). Ведение мяча в движении.	1
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (в парах, в тройках). Ведение мяча в движении.	1
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (в парах, в тройках). Ведение мяча в движении.	1
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (в парах, в тройках). Ведение мяча в движении.	1
18	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Бросок одной рукой в движении.	1

19	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в движении после ведения. Игра в баскетбол.	1
20	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в движении после ведения. Игра в баскетбол.	1
21	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в движении после ведения. Игра в баскетбол.	1
22	Бросок одной рукой после ловли. Вырывание, выбивание и перехват мяча.	1
23	Бросок одной рукой после ловли. Вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра в баскетбол.	1
24	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол.	1
	Гимнастика.	8 ч
25	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад.	1
26	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м); кувырок назад в полушпагат (д). РДК.	1
27	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м); кувырок назад в полушпагат (д). РДК.	1
28	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Опорный прыжок через козла. .	
29	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Опорный прыжок через козла.	
30	Акробатическая комбинация. .	1
31	Упражнения в равновесии.	1
32	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
	Лыжная подготовка.	12ч
33	Т/б на уроках лыжной подготовки.	1
34	Вкатывание.	1
35	Вкатывание	1
36	Одновременный одношажный ход (основной вариант). Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
37	Одновременный одношажный ход (основной вариант). Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
38	Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Прохождение дистанции до 2 км.	1
39	Спуск со склона. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
40	Спуск со склона. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Прохождение дистанции до 2 км.	1

42	Закрепление пройденных ходов при прохождении дистанции до 3 км.	1
43	Закрепление пройденных ходов при прохождении дистанции до 3 км.	1
44	Дистанция 2 км на оценку.	1
	Спортивные игры. Волейбол.	16ч
45	Т/б на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещение. Игра «Пионербол».	1
46	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку.	1
47	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку.	1
48	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку. .	1
49	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку.	1
50	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
51	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
52	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол.	1
54	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку.	1
56	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку.	1
57	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
58	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
59	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол.	1
60	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол.	1
	Легкая атлетика.	10ч
61	Т/б на уроках л/а. Прыжки в высоту с разбега.	1
62	Прыжки в высоту с разбега.	1
63	Бег 100м.	1

64	Кроссовый бег до 10 мин.	1
65	Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м.	1
66	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м на оценку. Развитие выносливости	1
67	Прыжки в длину с разбега на оценку.	1
68	Бег 1500 м на оценку	1