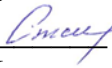
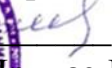


«Рассмотрено»
на заседании МС
руководитель
 Старостина С.Н.
Протокол № 2 от 05.09.2022 г.



«Утверждаю»
Директор
 Гришина Е.А.
Приказ № 80
от 05.09.2022 г.

Рабочая программа по физкультуре 7 класс

Составитель:
учитель физкультуры
МОУ ОШ с.Архангельское
Баранова Т.Ф.

2022-2023 уч. год

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

➤ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

➤ Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

➤ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

➤ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

➤ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

➤ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

➤ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

➤ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

➤ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

➤ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

➤ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

➤ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы е. развития, характеризовать основные направления и формы е. организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной)

деятельности Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать

особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Содержание учебного предмета, курса

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30 м., 60 м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъемы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища.

Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика		
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры	1
2	Бег на короткие дистанции. В/старт	1
3	Техника челночного бега. В/старт Челночный бег 3x10	1
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1
5	Прыжок в длину с места. Беговые упражнения.	1
6	Метание мяча в вертикальную цель с 1-го шага	1
7	Метание мяча, упражнения с мячом в парах	1
8	Правила соревнований по л/а. Прыжок в длину с разбега	1
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Метание мяча на дальность	1
11	Бег. Медленный темп.	1
12	Бег. Средний темп.	1
Основы знаний		
13	Основные этапы развития Олимпийского движения в России	1
14	Техника движений и её основные показатели	1
15	Передача, ведение, бросок мяча. Правила игры в баскетбол	1
16	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1
17	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока в игре.	1
18	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
Спортивные игры		
19	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра.	1
21	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра	1
22	Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	1
23	Передача мяча различным способом в парах в движении.	1
24	Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.	1
25	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	1
26	Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания 2x2, 3x3	1
27	Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3.	1
28	Игровые задания 2x1, 3x1. Учебная игра	1
29	Штрафной бросок. Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная игра.	1
30	Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра.	1
31	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
32	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2x1, 3x1.	1
Гимнастика. Висы		
33	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила выполнения команд	1
34	Упражнения на низкой перекладине и гимнастической скамейке.	1
35	Упражнения на низкой перекладине и гимнастической скамейке. Эстафеты.	1
36	Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической	1

	скамейке.	
37	Выполнение команд. Упражнения на перекладине и гимнастической скамейке.	1
38	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	1
Опорный прыжок		
39	Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики.	1
40	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
41	Выполнение опорного прыжка. Эстафеты.	1
42	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами.	1
43	Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
44	Выполнение опорного прыжка на технику.	1
Акробатика		
45	Кувырок вперед и назад.	1
46	Кувырок вперед и назад. Мост из положения стоя	1
47	Кувырок вперед и назад. Мост из положения стоя	1
48	Стойка на голове с согнутыми ногами	1
49	Кувырок вперед, стойка на голове (м). Мост из положения стоя (д).	1
50	Выполнение упражнений на технику.	1
Основы знаний		
51	Характеристики особенности освоения двигательных действий	1
52	Влияние занятий ф/к на формирование положительных качеств личности человека	1
Лыжная подготовка		
53	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения	1
54-55	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	2
56-57	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода	2
58-59	Попеременный и одновременный двухшажный ход	2
60-61	Подъём скользящим шагом. Торможение	2
62-63	Техника подъёма и торможения «плугом»	2
64-65	Техника подъёма и торможения «плугом»	2
66	Одновременный одношажный ход	1
67	Переход из торможения «плугом» в поворот	1
68	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом	1
69	Двухшажный коньковый ход на лыже под уклон	1
70	Техника выполнения подъёма скользящим шагом на результат	1
71	Одновременный двухшажный коньковый ход	1
72	Техника выполнения поворота «плугом» на результат	1
73	Прохождение дистанции 2 км	1
74	Прохождение дистанции 2 км на результат	1
75	Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 3км.	1
76	Прохождение дистанции 3 км.	1
Спортивные игры		

77	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча	1
78	Нижняя прямая подача	1
79	Подача и прием мяча	1
80	Игра по упрощенным правилам	1
81	Нападающий удар	1
82	Комбинации из освоенных элементов	1
83	Тактика свободного нападения	1
84	Игра по упрощенным правилам	1
85	Игра по упрощенным правилам	1
Спортивные игры		
86	Футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке	1
87	Остановка, удары по катящемуся мячу, вбрасывание мяча	1
88	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
89	Удары по воротам. Игра вратаря	1
90	Комбинации из освоенных элементов футбола	1
91	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
Основы знаний		
92	Влияние физических упражнений на основные системы организма (Учебник стр. 20)	1
93	Основные правила соревнований по лёгкой атлетике (Учебник стр. 66)	1
Лёгкая атлетика		
94	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания	1
95	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов	1
96	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов на результат	1
97	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов на результат	1
98	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м	1
99	Бег на результат 60м.	1
100	Прыжок в длину, метание мяча на дальность	1
101	Прыжок в длину, метание мяча на дальность	1
102	Прыжок в длину, метание мяча на дальность	1
103-105	Резервные уроки	3

