

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ИШТИИ-ХЕМ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «УЛУГ-ХЕМСКИЙ КОЖУУН РЕСПУБЛИКИ ТЫВА».

РАССМОТРЕНО
на заседании методсовета
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
Сарыглар Ж.В./
от «21» 08 2023 г.



Рабочая программа

По учебному предмету: «Физическая культура»

Класс: 7.

Степень обучения: основное общее образование

Уровень общего образования: базовый

Сроки реализации: 01.09.2023-30.05.2024 г.

Количество часов: 102 в год.

Составитель: учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории
Дадар-оол Чойган Алексеевич

Иштии-Хем 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 класса.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень). Для проведения уроков Физической культуры МБОУ СОШ с. Иштии-Хем на его преподавание отводится 102 часов в год (3 часа в неделю), авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.).

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека, с общеразвивающей направленностью в процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Руководствуясь рекомендациями Министерства образования России календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1-11 классах, основано на комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов, разработанной доктором педагогических наук В.И.Ляхом и кандидатом педагогических наук А.А.Зданевичем, и одобренным Министерством общего образования Российской Федерации, **«Обновленный ФГОС-2021 года» Приказы №286 и №287 Минпросвещения от июля 2021 года.**

Указанная комплексная программа содержит целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе, имеет разделы, которые отражают содержание основных форм физической культуры в 1-11 классах.

В него включен: Система контроля двигательной подготовленности, требования к уровню физической подготовки учащихся, уровень (стандарт) физической подготовленности учащихся, критерии оценивания учащихся, нормативно-правовые и программно-методические документы по развитию физической культуры и спорта, учебно-методическое сопровождение преподавания предмета «Физическая культура».

Цели и задачи.

Изучение **предмета физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Ожидаемые результаты в конце учебного года

Общекультурная компетенция. Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к системным занятиям физической культурой и спортом

Учебно-познавательная компетенция. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; овладение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки при регулярных занятиях спортом

Коммуникативная компетенция. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии

Социальная компетенция. Умение использовать средства физической культуры для подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха.

Личностная компетенция. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.

Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре (предметные результаты)

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и

познаванию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 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.

Предметные результаты 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при легких травмах;

- 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;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и

разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Содержание учебного предмета

Раздел **«Основы знаний о физической культуре»** расширяет основы знаний учащихся об Олимпийском движении в современной России, а также о технике двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий), физических качествах (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма), способах деятельности. Раздел включает в себя составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств и оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся:

подраздел **«Гимнастика с основами акробатики»** включает в себя комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

подраздел **«Легкая атлетика»** включает в себя освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений

подраздел **«Спортивные игры»** включает в себя технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр баскетбол, волейбол; игры по упрощенным правилам; комплексы общеразвивающих упражнений.

подраздел **«Настольный теннис»**, включает в себя освоение технических действий, совершенствование ранее разученных приемов.

В календарно-тематическое планирование внесены изменения в порядок прохождения программного материала, незначительное сокращение раздела «Гимнастика» и «Лыжная подготовка» связано с неполным материальным оснащением спортивного зала для занятий гимнастикой: отсутствие коня, перекладина, специального покрытия для выполнения упражнений художественной гимнастики и ботинки для лыжи. Спортивный зал школы достаточно оснащён баскетбольными и волейбольными мячами, поэтому за счёт сокращения разделов «Гимнастика с основами акробатики», «Лыжной подготовки», часов вариативной части программы, увеличены разделы «Настольный теннис», «Спортивные игры» (баскетбол, мини-футбол, волейбол). «Общая физическая подготовка» и «Лёгкая атлетика» .

Место предмета в учебном плане ОУ

Вид программного материала	Количество часов
Базовая часть	69
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	20
Гимнастика с элементами акробатики	16
Волейбол	33
Вариативная часть	33

Настольный теннис	8
Баскетбол	25
Всего часов	102

Курс «физической культуры» рассчитан на 102 часов в 5-9 классах.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2022-2023 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2018 г. Лях В.И.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П.Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Тема (название урока)	По плану	Ф акти	Домашн ее задание
---	--------------------------	-------------	-----------	----------------------

			чек и	
Легкая атлетика.1 четверть. Легкая атлетика (11 час), Волейбол (13 час).				
1.	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта. Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта.			утренняя пробежка.
2.	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.			утренняя пробежка.
3.	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.			утренняя пробежка.
4.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.			утренняя пробежка.
5.	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.			утренняя пробежка.
6-7	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места			утренняя пробежка.
8-9	Прыжки в длину. Бег 300 м.			утренняя пробежка.
10-11	Бег 1000 м.			утренняя пробежка.
12	Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Разучить технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены.			утренняя пробежка.
13	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.			утренняя пробежка.
14-15	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.			утренняя пробежка.
16-17.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.			утренняя пробежка.
18-19	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в парах через сетку.			утренняя пробежка.
20	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.			утренняя пробежка.
21	Учебная игра в волейбол			утренняя

1.				пробежка.
2.	2	Подача мяча. Учебная игра.		утренняя пробежка.
3.	2	Передача, подачи мяча. Учебная игра.		утренняя пробежка.
4.	2	Учебная игра пионербол с элементами волейбола.		утренняя пробежка.
Гимнастика. 2 четверть. Гимнастика (16 час), Волейбол (5 час)				
5.	2	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Бревно.		кувырок вперед, назад
6.	2	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.		кувырок вперед, назад
7.	2	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.		кувырок вперед, назад
8.	2	Комбинации освоенных элементов.		кувырок вперед, назад
9.	2	Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.		кувырок вперед, назад
0-31.	3	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		кувырок вперед, назад
2-33.	3	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).		растяжка, мостик
4.	3	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине.		растяжка, мостик
5.	3	Прыжок ноги врозь. Упражнения на перекладине.		растяжка, мостик
6-37.	3	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.		растяжка, мостик
8.	3	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений		растяжка, мостик

	и инвентаря.			
3 9-40.	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.			растяжка, мостик
4 1-42.	ТБ на уроках волейбол. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру.			поднима ние туловища
4 3-44.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.			поднимани е туловища
4 5.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.			поднимани е туловища
Лыжная подготовка. 3 четверть. Спортивные игры и настольный теннис (8 час), Баскетбол (25 час)				
4 6.	Техника безопасности. Правила игры в настольный теннис.			сгибани е разгибание рук
4 7-48.	Подача и прием подачи.			сгибание разгибание рук
4 9-50.	Удары справа и слева по разным траекториям и направлениям.			сгибание разгибание рук
5 1-52.	Удар накатом. Учебная игра.			сгибание разгибание рук
5 3-54.	Совершенствование точности ударов накатами и толчком. Учебная игра.			сгибание разгибание рук
5 5-56.	Подача и завершение атаки.			сгибание разгибание рук
5 7-58.	Учебная игра по упрощённым правилам.			сгибание разгибание рук
5 9-60.	Учебная игра по упрощённым правилам			сгибание разгибание рук
6 1-62.	ТБ на уроках спортивных игр баскетбола. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди.			сгибани е разгибание ног
6 3-64.	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.			сгибание разгибание ног
6 5-66.	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной			сгибание разгибание ног

	рукой.			
6 7-68.	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			сгибание разгибание ног
6 9-70.	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			сгибание разгибание ног
7 1-72.	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам.			сгибание разгибание ног
7 3-74.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			сгибани е разгибание рук
7 5-76.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.			сгибание разгибание рук
7 7-78.	Ведение мяча, бросок мяча в корзину.			сгибание разгибание рук
Легкая атлетика. 4 четверть. Легкая атлетика (9 час). Волейбол (15 час).				
7 9.	Передачи мяча у стены. Учебная игра.			подтягиван ие на перекладине
8 0.	Передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра.			подтягиван ие на перекладине
8 1.	Передачи мяча, подачи. Учебная игра.			подтягиван ие на перекладине
8 2.	Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра.			подтягиван ие на перекладине
8 3.	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.			подтягиван ие на перекладине
8 4.	Передача мяча над собой. Учебная игра.			утренняя пробежка
8 5.	Передачи мяча у стены. Учебная игра.			утренняя пробежка
8 6.	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.			утренняя пробежка
8 7.	Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча.			утренняя

	Учебная игра.			пробежка
8 8.	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.			утренняя пробежка
8 9.	Передача мяча. Учебная игра.			утренняя пробежка
9 0.	Подача мяча. Учебная игра.			утренняя пробежка
9 1.	Передачи, подача мяча. Учебная игра			утренняя пробежка
9 2.	Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.			утренняя пробежка
9 3.	Учебная игра волейбол.			утренняя пробежка
9 4-95.	Низкий старт. Бег 60 м.			утренняя пробежка
9 6-97.	Метание мяча.			утренняя пробежка
9 8.	Метание мяча.			утренняя пробежка
9 9.	Прыжок в длину. Бег 300 м.			утренняя пробежка
1 00.	Бег 500 м.			утренняя пробежка
1 01.	Бег 1000 м.			утренняя пробежка
1 02.	Футбол (м).волейбол (д). Подведение итогов.			утренняя пробежка