
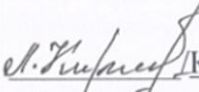



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

Рассмотрена на заседании МО	Согласована	Утверждена
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 5	Директор МБОУ СОШ №5
 (подпись) /Нестерова Н.А. ФИО	 (подпись) Кириллова Л.И. ФИО	 (подпись) Павлов В.Е. ФИО
Протокол от «27» июня 2022 г. № 10	«28» июня 2022 г.	«04» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Класс 7а, 7б, 7в

Количество часов в неделю 3

Количество часов за учебный год 105

Составители: Добренко Юлия Викторовна

Фирова Анна Геннадьевна

(Фамилия, имя, отчество)

Документ подписан электронной подписью

Павлов Валерий Евгеньевич

Директор

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5

Серийный номер:

4F2DDC28C8BD9B7EEBC994F3D1AADC42A1411A49

Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023

УЦ: Федеральное казначейство

Подписано: 21.08.2022 09:23 (UTC)

г. Светлый
2022/2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7-го класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе «Рабочей программы по физической культуре 5-9 класс» В.И. Ляха, (Москва: Просвещение, 2016г.)
Предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

В соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России» No 08-761 от 25.05.2015г., с письмом Минобрнауки России от 19.01.2018г.No08-96 «О методических рекомендациях» в учебный план введена предметная область «Основы духовно-нравственной культуры народов России» (ОДНКНР), которая предусматривает знание обучающимися норм морали, культурных традиций народов России, формирование представлений об исторической роли традиционных религий и гражданского общества в становлении российской государственности. В рамках реализации предметной области «ОДНКНР» рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» включает в себя внутрипредметный модуль «Игры народов России», составляет 25 часов.

Ориентирована на учебник «Физическая культура. 5-7 класс» М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016.

I. Планируемые предметные результаты

Знания о физической культуре:

- история физической культуры;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- 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 учетом 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;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
-
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

- 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 основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

ВПМ: Планируемые предметные результаты (25 часов)

- Знать правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.
- Знать правила игр народов России, которые могут служить одним из средств приобщения детей и подростков к народным традициям, что, в свою очередь, представляет важнейший аспект воспитания духовности, формирования системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия.
- Классифицировать игры по их функциональной направленности, применять их в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание (по темам или разделам)	Характеристика основных видов учебной деятельности
<p>Теоретические знания «Знания о физической культуре»</p>	<p>Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p>
<p>«История физической культуры»</p>	<p>Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.</p>
<p>«Физическая культура (основные понятия)»</p>	<p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для оздоровительных занятий</p>
<p>Режим дня и его основное значение.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после выполнения упражнений.</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
<p>Игры народов России</p>	<p>Характеризуют цели и задачи игр народов мира Объясняют правила игры</p>
<p>Прыжковые упражнения.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
<p>Метание малого мяча.</p>	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>

	метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Знание о физической культуре.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умениями.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Гимнастика Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организуемые команды и приемы.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Опорные прыжки.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных способностей.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности

	командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
«Настольный теннис» -Плоский удар слева и справа -Подача плоским ударом без вращения -Накат справа и слева -Подрезка справа и слева	Описывают технику основных приемов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
«Спортивные игры»	Организовывают совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
- баскетбол	Организовывают совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
- футбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
- волейбол	Организовывают совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
«Прикладно-ориентированная подготовка»	Организовывают совместные занятия прикладной физической подготовкой, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий

ВПМ: Содержание учебного предмета (25 часов)

Русские народные игры	Объясняют правила игры Проводят занятия, руководствуясь правилами безопасности их проведения Знают игры народов России, которые
-----------------------	--

	служат средством воспитания духовности, формирования системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей
Игры народов Кавказа	Объясняют правила игры Проводят занятия, руководствуясь правилами безопасности их проведения

III. Основные формы организации учебных занятий

Основной формой учебных занятий является урок: уроки усвоения новой учебной информации; уроки формирования практических умений и навыков учащихся; уроки совершенствования и знаний, умений и навыков; уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.

IV. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Сроки Изучения (пример с	Наименование разделов (или тем)	Общее количество часов на изучение раздела (тем)	Контрольные нормативы
1	2	3	4	5
1		Легкая атлетика	27	6
2		Спортивные игры	19	4
3		Гимнастика	8	3
4		Настольный теннис	6	2
5		Легкая атлетика	20	7
6		ВПМ «Игры народов России»	25	3
		Итого	105	25