

Министерство образования и науки Республики Тыва
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение учреждение
средняя общеобразовательная школа села Аянгаты Барун-Хемчикского кожууна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

МБОУ СОШ с. Аянгаты

Ооржак /Ооржак Е.С./

«26» 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ

с. Аянгаты

Шокар /Шокар О.Б./

Приказ №48

от 26.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 7 класс

Уровень образования : *основное общее образование*

Уровень: *базовый*

Всего часов на изучение программы : 102

Количество часов в неделю : 3

Разработчик: *Монгуш Шончалай Борисовна, учитель физической культуры*

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в РФ», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы основного общего образования, примерной и авторский программы для общеобразовательных учреждений, авторов учебников В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Аянгаты – 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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;
- 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 коммуникативные 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 относиться 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:

5 класс

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого размера);

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

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 КУРСА

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.

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.

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, физкультминуток, физкультпауз.

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 (технических ошибок).

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.

Общefизическая 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.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно- тематического план

№	Тема раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	30
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32
3	Гимнастика с элементами спортивных игр	24
5	Лыжная подготовка	16
	Итого:	102

Календарно - тематический план

7класс

№	тема	кол.ч.	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, правила самоконтроля и гигиены.	1	02.09	
2.	Бег 30 метров.	1	05.09	
3.	Высокий старт.	1	07.09	
4.	Бег 60 метров.	1	09.09	
5.	Стартовый разгон.	1	12.09	
6.	Челночный бег.	1	14.09	
7.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.	1	16.09	
8.	Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	19.09	
9.	Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	21.09	
10.	Прыжок в длину с места	1	23.09	
11.	Бег по пересеченной местности	1	26.09	
12.	Бег на средние дистанции	1	28.09	
13.	Кроссовая подготовка	1	30.09	
14.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	03.10	
15.	Бег 1500 метров	1	05.10	
16.	Развитие выносливости.	1	07.10	
17.	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	1	10.10	
	Спортивные игры (баскетбол) – 15 часов			
18.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, правила и организация баскетбола	1	12.10	
19.	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1	14.10	
20.	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	17.10	
21.	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1	19.10	
22.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	1	21.10	
23.	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1	24.10	
24.	Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.	1	26.10	
25.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	28.10	
	2 четверть	21		
26.	Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3х3).	1	07.11	
27.	Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1).	1	09.11	
28.	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1	11.11	
29.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.	1	14.11	
30.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1	16.11	

31.	Игровые задания (3х1, 3х2). Развитие координационных способностей	1	18.11	
32.	Нападение быстрым прорывом (2 х 1, 3 х 1). Учебная игра.	1	21.11	
	Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов			
33.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	23.11	
34.	Строевые упражнения, висы	1	25.11	
35.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	28.11	
36.	Подтягивания в висе	1	30.11	
37.	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	1	02.12	
38.	Прыжки через скакалку	1	05.12	
39.	Опорный прыжок	1	07.12	
40.	Кувырок вперед, кувырок назад	1	09.12	
41.	Акробатические элементы	1	12.12	
42.	Акробатические упражнения	1	14.12	
43.	Комбинация из акробатических упражнений	1	16.12	
44.	Развитие силовых способностей	1	19.12	
	Спортивные игры (мини-футбол) – 4 часа			
45.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, стойки игрока	1	21.12	
46.	Удар по мячу серединой подъема	1	23.12	
47.	Остановка летящего мяча серединой подъема	1	09.01	
48.	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	11.01	
	Лыжная подготовка – 18 часов			
49.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	13.01	
50.	Одновременный двушажный ход	1	16.01	
51.	Одновременный бесшажный ход	1	18.01	
52.	Эстафетный бег	1	20.01	
53.	Подъем «елочкой».	1	23.01	
54.	Одновременный одношажный ход	1	25.01	
55.	Торможение плугом	1	27.01	
56.	Спуски и подъемы	1	30.01	
57.	Прохождение дистанции со сменой ходов	1	01.02	
58.	Повороты на месте махом	1	03.02	
59.	Повороты на месте.	1	06.02	
60.	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	08.02	
61.	Лыжные гонки 1 км.	1	10.02	
62.	Повороты на месте махом	1	13.02	
63.	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	15.02	
64.	Одновременный бесшажный ход	1	17.02	
65.	Спуски с горки	1	20.02	
66.	Прохождение дистанции до 4 км	1	22.02	
	Спортивные игры (футбол)– 6 часов			
67.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, приемы страховки	1	24.02	
68.	Удар по мячу серединой подъема стопы	1	27.02	
69.	Остановка летящего мяча серединой подъема.	1	01.03	

70.	Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	03.03	
71.	Перехват мяча	1	06.03	
72.	Игра вратаря	1	10.03	
	Спортивные игры (волейбол) – 12 часов			
73.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, терминология волейбола	1	13.03	
74.	Стойки и передвижения игрока.	1	15.03	
75.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	17.03	
76.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	20.03	
77.	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1	22.03	
78.	Игровые задания на укороченной площадке.	1	24.03	
79.	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	05.04	
80.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	07.04	
81.	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).	1	10.04	
82.	Тактика свободного нападения.	1	12.04	
83.	Тактика свободного нападения.	1	14.04	
84.	Игра по упрощенным правилам	1	17.04	
	Легкая атлетика – 15 часов		19.04	
85.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, прыжки в высоту.	1		
86.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1	21.04	
87.	Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1	24.04	
88.	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1	26.04	
89.	Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов.	1	28.04	
90.	Прыжок в длину с места.	1	03.05	
91.	Высокий старт (20-40 м). Челночный бег (3 x 10).	1	05.05	
92.	Бег 30 метров	1	08.05	
93.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x10).	1	10.05	
94.	Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.	1	12.05	
95.	Бег 60 метров.	1	15.05	
96.	Бег по пересеченной местности.	1	17.05	
97.	Бег на средние дистанции.	1	19.05	
98.	Кроссовая подготовка.	1	22.05	
99.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	24.05	
	Плавание	3		
100.	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей, техника брасса.	1	26.05	
101.	Техника плавания способом кроль на груди.	1	29.05	
102.	Техника плавания способом кроль на спине.	1	31.05	

