

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1 тел: (34533)

46-1-24, 46-2-56

факс 46-256 E-mail: ysosh08@mail.ru

Рассмотрено: на заседании ШМО Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ п. Березовка» Руководитель ШМО Т.К.Сердюкова	Согласовано: Директор Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ п. Березовка» Л.А.Крутикова протокол № _____ от «__» 2022г.	Утверждаю: Директор МАОУ «Велижанская СОШ» Н. В. Ваганова _____ «_____» _____ 2022
---	---	---

**Рабочая программа
по физической культуре 7 класс
на 2022-2023 учебный год**

Учитель: Гуркина
А.В., Первая квалификационная
категория

Количество часов:

7кл.-102 ч.

Березовка 2022

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 личностного 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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в

горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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 корректирующих 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В результате изучения курса физической культуры в основной школе выпускник:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- 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 в режиме 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших 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

Выпускник 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 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;
- 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.

Выпускник 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 их технику умения последовательно чередовать 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 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.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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.

2.Содержание учебного предмета.

Общая характеристика учебного предмета

История физической культуры. Знания о физической культуре (теория).

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.

Современные олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание.

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. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Спринтерский бег, длительный бег. Прыжок в длину. Упражнения в метании малого мяча, теннисного, мяча весом 150г. Сдача норм ГТО.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, русская лапта.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Русская лапта. Игра по правилам

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно-ориентированные упражнения: ходьба, бег и прыжки, выполняемые различными способами, в разных условиях; лазание, перелезание, ползание.

Метание малого мяча по движущейся мишени, преодоление препятствий разной сложности.

Передвижения в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты.

Выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.

Определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Русская лапта. Развитие меткости, быстроты, выносливости.

Формы организации учебных занятий

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- соревновательно-игровые, здоровьесберегающие.

Основные виды учебной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений, мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), коррекции осанки, телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

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).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Методы организации учебного процесса.

Под методом ведения урока понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений. Основные методы, используемые на уроках:

- 1. Фронтальный;
- 2. Поточный;
- 3. Посменный;
- 4. Групповой;
- 5. Индивидуальный.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

7

КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество уроков
	Легкая атлетика	12
1	Легкая атлетика. История легкой атлетики. Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
2	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норм ГТО.	1
4	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Прыжок в длину. Инструктаж по т/б.	1
5	Прыжок в длину.	1
6	Прыжок в длину.	1
7	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Метание малого мяча. Инструктаж по т/б.	1
8	Метание малого мяча.	1
9	Метание малого мяча.	1

10	ОБЖ «Чрезвычайные ситуации, какими они бывают». Бег на средние дистанции.	1
11	Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий. Тестирование.	1
12	Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	15
13	Спортивные игры. Баскетбол. История баскетбола. Инструктаж по т/б. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча.	1
14	ОБЖ «Природные катастрофы. Бури, смерчи, ураганы». Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча.	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча.	1
16	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу.	1
17	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу.	1
18	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу.	1
19	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой.	1
20	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой.	1
21	Броски мяча. Вырывание и выбивание. Перехват мяча.	1
22	ОБЖ «Природные катастрофы. Наводнения». Ловля и передача мяча.	1
23	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Броски мяча. Вырывание и выбивание. Перехват мяча.	1
24	Броски мяча. Вырывание и выбивание. Перехват мяча.	1
25	Учебная игра «Мини-баскетбол».	1
26	Самонаблюдение и самоконтроль. Учебная игра «Мини-баскетбол».	1
27	Учебная игра «Мини-баскетбол».	
	Гимнастика	15
28	Гимнастика с элементами акробатики. Основы знаний по гимнастике и акробатике. История гимнастики. Правильная осанка. Инструктаж по т/б. Строевые упражнения.	1
29	Строевые упражнения.	1
30	Строевые упражнения.	1
31	Строевые упражнения.	1
32	ОБЖ «Природные катастрофы. Лесные и торфяные пожары». Акробатика. Лазание. Висы.	1
33	Акробатика. Лазание. Висы.	1
34	Акробатика. Лазание. Висы.	1
35	Акробатика. Лазание. Висы.	1
36	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	1
37	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	1
38	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.	1
39	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.	1
40	Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	1
41	Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	1
42	Лазание по канату. Упражнения в равновесии.	1
	Лыжная подготовка	24
43	Лыжная подготовка. История лыжного спорта. Инструктаж по т/б. Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «Елочкой».	1

44	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой».	1
45	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
46	ОБЖ «Выживание в природных условиях после аварии». Подвижные игры на лыжах.	1
47	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
48	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
49	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
50	Подвижные игры на лыжах.	1
51	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
54	Подвижные игры на лыжах.	1
55	Попеременный двухшажный ход. Торможение «Плугом».	1
56	Попеременный двухшажный ход. Торможение «Плугом» и поворот «Упором».	1
57	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.	1
58	Подвижные игры на лыжах.	1
59	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.	1
60	Лыжные гонки 3 км. П/игры на лыжах.	1
61	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.	1
62	Подвижные игры на лыжах.	1
63	Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.	1
64	Лыжные гонки 3 км. П/игры на лыжах.	1
65	Лыжные гонки 3 км. Сдача норм ГТО.	1
66	Подвижные игры на лыжах.	1
	Спортивные игры. Волейбол.	18
67	Спортивные игры. Волейбол. История волейбола. Инструктаж по т/б. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
68	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передачи мяча.	1
69	ОБЖ «Криминальные ситуации и безопасность человека». Передачи мяча.	1
70	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
71	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
72	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
73	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
74	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
75	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
76	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
77	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
78	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
79	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
80	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
81	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
82	Игра по упрощенным правилам.	1
83	Игра по упрощенным правилам.	1
84	ОБЖ «Оказание первой медицинской помощи». Игра по упрощенным правилам.	1
	Легкая атлетика.	12
85	Легкая атлетика. Инструктаж по т/б. Спринтерский бег.	1
86	Спринтерский бег.	1

87	ГТО «Физические качества человека». Прыжок в длину.	1
88	Прыжок в длину.	1
89	Прыжок в длину.	1
90	Метание малого мяча.	1
91	Метание малого мяча.	1
92	Метание малого мяча.	1
93	Бег на средние дистанции.	1
94	Бег на средние дистанции.	1
95	Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий. Тестирование.	1
96	Нормы ГТО	1
	Спортивные игры. «Русская лапта».	6
97	Спортивные игры. «Русская лапта». История возрождения игры. Инструктаж по т/б. Правила игры. Подачи.	1
98	«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.	1
99	«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.	1
100	«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.	1
101	«Русская лапта». Инструктаж по т/б. Правила игры. Подачи.	1
102	«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.	1
	ИТОГО:	102

Приложение

Календарно - тематический план по учебному предмету «Физическая культура» 7 класс на 2022-2023 учебный год.

№ п/п	Дата		Тема урока/ <i>практическая часть</i>	Региональное содержание	Агротехнологический компонент	Д/з	Примечание
	план	факт					
Легкая атлетика							
1			Легкая атлетика. История легкой атлетики. Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Олимпийское образование		беговые упражнения	
2			Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Спринтерский бег. Эстафетный бег.			беговые упражнения	
3			Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норм ГТО.	ГТО		беговые упражнения	
4			Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Прыжок в длину. Инструктаж по т/б.			прыжковые упражнения	
5			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
6			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
7			Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.			метание мяча	

			Метание малого мяча. Инструктаж по т/б.				
8			Метание малого мяча.			метание мяча	
9			Метание малого мяча.			метание мяча	
10			ОБЖ «Чрезвычайные ситуации, какими они бывают». Бег на средние дистанции.			беговые упражнения	
11			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий. Тестирование.			беговые упражнения	
12			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.		Экскурсия в спортивный комплекс «Нижняя Тавда»	беговые упражнения	
Спортивные игры. Баскетбол							
13			Спортивные игры. Баскетбол. История баскетбола. Инструктаж по т/б. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча.			ведение мяча	
14			ОБЖ «Природные катастрофы. Бури, смерчи, ураганы». Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча.			ведение мяча	
15			Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча.			ведение мяча	
16			Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу.			ведение мяча	

[illegible]

28			Гимнастика с элементами акробатики. Основы знаний по гимнастике и акробатике. История гимнастики. Правильная осанка. Инструктаж по т/б. Строевые упражнения.			строевые упражнения	
29			Строевые упражнения.			строевые упражнения	
30			Строевые упражнения.			строевые упражнения	
31			Строевые упражнения.			силовые упражнения	
32			ОБЖ «Природные катастрофы. Лесные и торфяные пожары». Акробатика. Лазание. Висы.			упражнения на гибкость	
33			Акробатика. Лазание. Висы.			упражнения на гибкость	
34			Акробатика. Лазание. Висы.			упражнения на гибкость	
35			Акробатика. Лазание. Висы.			упражнения на гибкость	
36			Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.			силовые упражнения	
37			Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.			силовые упражнения	
38			Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.			силовые упражнения	

39			Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.			силовые упражнения	
40			Лазание по канату. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
41			Лазание по канату. Упражнения в равновесии. Тестирование.			силовые упражнения	
42			Лазание по канату. Упражнения в равновесии.		Встреча с МС по полиатлону Проворовой И.А.	силовые упражнения	
			Лыжная подготовка				
43			Лыжная подготовка. История лыжного спорта. Инструктаж по т/б. Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «Елочкой».			скользящий шаг	
44			Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием. Подъём «Ёлочкой».			скользящий шаг	
45			Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.			скользящий шаг	
46			ОБЖ «Выживание в природных условиях после аварии». Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
47			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			попеременный шаг	
48			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			попеременный шаг	

49			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			попеременный шаг	
50			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
51			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			бесшажный ход	
52			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			бесшажный ход	
53			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			бесшажный ход	
54			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
55			Попеременный двухшажный ход. Торможение «Плугом».			силовые упражнения	
56			Попеременный двухшажный ход. Торможение «Плугом» и поворот «Упором».			силовые упражнения	
57			Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			силовые упражнения	
58			Подвижные игры на лыжах.		Мастер – класс с ЗМС по лыжным гонкам и биатлону Н.В.Полухиным	силовые упражнения	
59			Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			силовые упражнения	
60			Лыжные гонки 3 км. П/игры на лыжах.			силовые упражнения	
61			Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			силовые упражнения	

62			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
63			Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			силовые упражнения	
64			Лыжные гонки 3 км. П/игры на лыжах.			силовые упражнения	
65			Лыжные гонки 3 км. Сдача норм ГТО.	ГТО		силовые упражнения	
66			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
Спортивные игры. Волейбол							
67			Спортивные игры. Волейбол. История волейбола. Инструктаж по т/б. Стойка игрока. Перемещения в стойке.			передачи мяча	
68			Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передачи мяча.			передачи мяча	
69			ОБЖ «Криминальные ситуации и безопасность человека». Передачи мяча.			передачи мяча	
70			Передача мяча двумя руками сверху на месте.			передачи мяча	
71			Передача мяча двумя руками сверху на месте.			передачи мяча	
72			Передача мяча двумя руками сверху на месте.			передачи мяча	
73			Прием и передача мяча сверху и снизу.			прием и передача мяча	
74			Прием и передача мяча сверху и снизу.			прием и передача мяча	
75			Прием и передача мяча сверху и снизу.			прием и передача мяча	

76			Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			подачи мяча	
77			Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			подачи мяча	
78			Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			подачи мяча	
79			Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.			подачи мяча	
80			Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.			прыжковые упражнения	
81			Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.			прыжковые упражнения	
82			Игра по упрощенным правилам.			прыжковые упражнения	
83			Игра по упрощенным правилам.			прыжковые упражнения	
84			ОБЖ «Оказание первой медицинской помощи». Игра по упрощенным правилам.			силовые упражнения	
Легкая атлетика							
85			Легкая атлетика. Инструктаж по т/б. Спринтерский бег.			беговые упражнения	
86			Спринтерский бег.			беговые упражнения	
87			ГТО «Физические качества человека». Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	

88			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
89			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
90			Метание малого мяча.			метание мяча	
91			Метание малого мяча.			метание мяча	
92			Метание малого мяча.			метание мяча	
93			Бег на средние дистанции.			беговые упражнения	
94			Бег на средние дистанции.			беговые упражнения	
95			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий. Тестирование.			беговые упражнения	
96			Нормы ГТО	ГТО		беговые упражнения	
Спортивные игры. «Русская лапта»							
97			Спортивные игры. «Русская лапта». История возрождения игры. Инструктаж по т/б. Правила игры. Подачи.			правила игры	
98			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.		Экскурсия в парк имени Федосеева П.И.	подачи мяча, удар по мячу	
99			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			подачи мяча, удар по мячу	
100			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			подачи мяча, удар по мячу	
101			«Русская лапта». Инструктаж по т/б. Правила игры. Подачи.			подачи мяча, удар по мячу	

102			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			закаливание, водные процедуры	
-----	--	--	---	--	--	-------------------------------	--