

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Любино-Малоросская средняя общеобразовательная школа»
Любинского муниципального района Омской области
МБОУ "Любино-Малоросская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического
совета

_____ С.Н.Горбачева
Протокол №1 от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Любино-
Малоросская СОШ"

_____ Е.С.Бондаренко
Приказ № 204 от «30» 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4325476)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Сильченко Наталия Владимировна
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории

с.Любино-Малороссы 2024

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение физической культуры в 7 классе направлено на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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 и организации бивуака;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 относятся 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 РЕЗУЛЬТАТА

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 обучающихся, 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);

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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

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).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0,5			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0,5			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0,5			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0,5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2		https://resh.edu.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		https://resh.edu.ru/
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1		https://resh.edu.ru/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	1		https://resh.edu.ru/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	2		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Т – 1 (10ч) Легкая атлетика					
1(1)	Инструктаж по Т.Б .Олимпийское движение в СССР и современной России. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1				https://resh.edu.ru/
2(2)	Техника стартового разгона и бега по дистанции. Развитие скоростных способностей.	1				https://resh.edu.ru/
3(3)	Техника эстафетного бега. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1				https://resh.edu.ru/
4(4)	Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	1				https://resh.edu.ru/
5(5)	<i>Входной контроль.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
6(6)	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				https://resh.edu.ru/
7(7)	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				https://resh.edu.ru/
8(8)	Техника метания малого мяча на дальность. Развитие силы.	1				https://resh.edu.ru/
9(9)	Преодоление препятствий наступанием .	1				https://resh.edu.ru/

	Развитие выносливости.					
10(10)	<i>Контрольный урок по теме 1.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
	Т- 2 (10ч) Баскетбол					
1(11)	Инструктаж по Т.Б. История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Способы самостоятельного совершенствования поворотов в игре баскетбол.	1				https://resh.edu.ru/
2(12)	Передача мяча после отскока от пола. Техника ловли мяча после отскока от пола.	1				https://resh.edu.ru/
3(13)	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				https://resh.edu.ru/
4(14)	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1				https://resh.edu.ru/
5(15)	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1				https://resh.edu.ru/
6(16)	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1				https://resh.edu.ru/
7(17)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/
8(18)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				https://resh.edu.ru/
9(19)	Совершенствование технических действий игры баскетбол в условиях учебной игровой деятельности.	1				https://resh.edu.ru/
10(20)	<i>Контрольный урок по теме 2.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
	Т- 3 (10ч) Гимнастика					
1(21)	Инструктаж по Т.Б. История развития гимнастики. Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1				https://resh.edu.ru/
2(22)	Техника акробатической комбинации из	1				https://resh.edu.ru/

	разученных упражнений. Комплекс упражнений на растягивание мышц.					
3(23)	Техника акробатической комбинации из разученных упражнений.	1				https://resh.edu.ru/
4(24)	Техника выполнения стойки на голове с опорой на руки. Комплекс упражнений степ-аэробики.	1				https://resh.edu.ru/
5(25)	Техника выполнения стойки на голове с опорой на руки. Комплекс упражнений степ-аэробики.	1				https://resh.edu.ru/
6(26)	Техника выполнения акробатической пирамиды.	1				https://resh.edu.ru/
7(27)	Техника выполнения акробатической пирамиды.	1				https://resh.edu.ru/
8(28)	Техника выполнения акробатической комбинации.	1				https://resh.edu.ru/
9(29)	Техника выполнения акробатической комбинации.	1				https://resh.edu.ru/
10(30)	<i>Контрольный урок по теме 3.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
	Т- 4 (12ч) Лыжная подготовка					
1(31)	Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта. История проведения зимних Олимпийских игр в Сочи.	1				https://resh.edu.ru/
2(32)	Торможение на лыжах способом «упор».	1				https://resh.edu.ru/
3(33)	Торможение на лыжах способом «упор».	1				https://resh.edu.ru/
4(34)	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1				https://resh.edu.ru/
5(35)	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1				https://resh.edu.ru/
6(36)	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/

7(37)	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1				https://resh.edu.ru/
8(38)	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				https://resh.edu.ru/
9(39)	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1				https://resh.edu.ru/
10(40)	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1				https://resh.edu.ru/
11(41)	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1				https://resh.edu.ru/
12(42)	<i>Контрольный урок по теме 4.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
	Т- 5 (10ч) Волейбол					
1(43)	Инструктаж по Т.Б. История развития волейбола. Правила игры в волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1				https://resh.edu.ru/
2(44)	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1				https://resh.edu.ru/
3(45)	Перевод мяча за голову.	1				https://resh.edu.ru/
4(46)	Перевод мяча за голову.	1				https://resh.edu.ru/
5(47)	Верхняя прямая подача мяча.	1				https://resh.edu.ru/
6(48)	Верхняя прямая подача мяча.	1				https://resh.edu.ru/
7(49)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				https://resh.edu.ru/
8(50)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				https://resh.edu.ru/
9(51)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				https://resh.edu.ru/
10(52)	<i>Контрольный урок по теме 5.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
	Т- 6,7 (10ч) Подготовка к выполнению нормативных					

	требований комплекса ГТО. Футбол (6ч)					
1(53)	Инструктаж по Т.Б .История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Первая помощь при травмах.	1				https://resh.edu.ru/
2(54)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
3(55)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м.	1				https://resh.edu.ru/
4(56)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
5(57)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				https://resh.edu.ru/
6(58)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/
7(59)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/
8(60)	<i>Итоговая контрольная работа за курс «Физическая культура» 7 класс.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
9(61)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м.	1				https://resh.edu.ru/
10(62)	Правила и техника выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м.					
1(63)	Инструктаж по Т.Б. История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника передачи мяча с разбега на большое расстояние.	1				https://resh.edu.ru/
2(64)	Средние и длинные передачи мяча по прямой, по диагонали.	1				https://resh.edu.ru/
3(65)	Тактические действия при выполнении углового удара.	1				https://resh.edu.ru/
4(66)	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1				https://resh.edu.ru/
5(67)	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				https://resh.edu.ru/
6(68)	<i>Контрольный урок по теме 6,7.</i>	1	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	0		

