

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №34»

Рассмотрена	Принята	Утверждена
на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ	на педагогическом совете	Директор МБУ «Школа №34»
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.	Протокол № 1 от 31.08.2021	А. Е. Стегачева
		Приказ № 429 от 31.08.2021 г.

Рабочая программа

Физическая культура

7 класс

Рабочая программа составлена на основе программы: Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие под редакцией Виленского М.Я., Просвещение 2021 г.

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 3 час в неделю, всего 102 часа.

.

Составители: учитель физической культуры Китова Т.Ю., Каманина Л.Г

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты

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.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

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 (подвижных перемен).

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).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, 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. Общефизическая подготовка.

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

Лёгкая 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.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной

деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 культурной речью, 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 ее 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.

2.Содержание учебного предмета

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.

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 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.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание 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.

Первая 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 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.

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.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

7 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

7 класс. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

7 класс. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

7 класс. Водные процедуры (*обтирание, душ*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

7 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

7 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

7 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.7. Кроссовая подготовка.

7класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

3.Тематическое планирование

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре	Инструктаж по технике безопасности, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	1
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
	Ваш домашний стадион.	1
Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. КУ 30 м.	1
	Спринтерский бег.	1
	Спринтерский бег. КУ 60 м.	1
	Челночный бег 3х10м.	1
	Челночный бег 3х10м. КУ	1
	Бег в равномерном темпе. Мальчики- до 20 мин., девочки- до 15 мин.	1
	Бег в равномерном темпе. Мальчики- до 20 мин., девочки- до 15 мин	1
	Бег 2000 м- мальчики, 1500 м- девочки.	1

	Бег 2000 м- мальчики, 1500 м- девочки. КУ	1
	Бег с преодолением препятствий.	1
	Бег с преодолением препятствий. КУ- бег 6 мин.	1
	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание".	1
	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". КУ прыжок в длину с места.	1
	Метание малого мяча в цель (1х1м) с расстояния ю- 16м, д- 12-14м	1
	Метание малого мяча в цель (1х1м) с расстояния ю- 16м, д- 12-14м.	1
	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. КУ	1
	Броски набивного мяча- 2 кг. КУ подтягивание.	1
	Броски набивного мяча- 2 кг. КУ наклон вперед.	1
Способы физкультурной деятельности	Правила самоконтроля.	1
	Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий.	1
	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1
Спортивные игры- баскетбол	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока.	1
	Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование остановок и поворотов.	1
	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте.	1
	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении.	1
	Совершенствование техники ведения мяча	1
	Совершенствование техники ведения мяча.	1
	Совершенствование техники штрафных бросков мяча	1
	Совершенствование техники бросков мяча	1
	Совершенствование индивидуальной техники защиты	1
	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	1
	Закрепление техники владения мячом	1
	Закрепление техники владения мячом.	1
	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
	Совершенствование техники перемещений, владений мячом.	1

	Освоение тактики игры. Игра "Челнок"	1
	Освоение тактики игры. Игра "Челнок".	1
	Освоение тактики игры.	1
	Освоение тактики игры	1
	Овладение игрой	1
	Овладение игрой. Промежуточный контроль.	1
Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход	1
	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход.	1
	Значение занятий лыжами. Одновременный одношажный ход..	1
	Развитие скоростно- силовых качеств	1
	Коньковый ход, торможение и поворот "плугом"	1
	Коньковый ход, торможение и поворот "плугом".	1
	Коньковый ход, торможение и поворот "плугом"..	1
	Развитие выносливости	1
	Преодоление контр уклона	1
	Преодоление контр уклона.	1
	Преодоление контр уклона..	1
	Развитие скоростных качеств	1
	Поворот "плугом", стартовый вариант одновременного одношажного хода	1
	Поворот "плугом", стартовый вариант одновременного одношажного хода.	1
	Поворот "плугом", стартовый вариант одновременного одношажного хода..	1
	Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафеты на лыжах	1
	Подъемы и спуски под уклон. Торможение "плугом"	1
	Подъемы и спуски под уклон. Торможение "плугом".	1
	Развитие выносливости. КУ	1
	Спуск с горы, применяя изученные способы торможения и поворота "плугом"	1
	Спуск с горы, применяя изученные способы торможения и поворота "плугом".	1
	Спуск с горы, применяя изученные способы торможения и поворота "плугом"..	1
	Развитие выносливости. КУ лыжные гонки 5 км.	1
Спортивные игры- волейбол	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1

	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты	1
	Передача мяча у сетки	1
	Передача мяча у сетки.	1
	Передача мяча у сетки..	1
	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
	Освоение техники нижней прямой подачи	1
	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
	Нижняя прямая подача мяча	1
	Совершенствование владения мячом	1
	Совершенствование перемещения, владения мячом	1
	Совершенствование тактики игры	1
	Совершенствование тактики игры.	1
	Совершенствование тактики игры..	1
	Совершенствование тактики игры...	1
Легкая атлетика.	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. КУ 30 м.	1
	Спринтерский бег. КУ 60 м.	1
	Эстафеты с бегом. Значение лёгкой атлетики для совершенствования двигательных способностей	1
	Техника низкого старта.	1
	Кроссовый бег 1,5-2 км	1
	Кроссовый бег 1,5-2 км.	1
	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно- силовых способностей	1
	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно- силовых способностей.	1
	Метание малого мяча с места на дальность.	1
	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1
	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	1
	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы».	1
		102

