

Октябрьский район п. Каменоломни
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 20 имени С. С. Станчева

«Утверждаю»
Директор МБОУ гимназии № 20
имени С. С. Станчева
Приказ от 30.08.2021 № 278
Л. А. Бутова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень среднего общего образования: 7 класс

Количество часов в неделю: 2 часа, всего: 7А- 68 часов

Программа разработана на основе: **«Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов»**
(А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2020год)

Учитель: Конкина Юлия Владимировна / _____ /

2021- 2022 учебный год

Раздел № 1

Пояснительная записка.

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 70 часов для обязательного изучения учебного предмета физическая культура в 7 классе из расчёта 2 часа в неделю. Согласно расписанию учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственному календарю на 2021 и 2022 года. учебные часы попадают на праздничные дни (23 февраля 2021 г, 1 мая 2022) скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 2 час 7а классе, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физическая культура в 7 классе.

В связи с изменениями, которые носят в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся, в рабочей программе прослеживаются основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Раздел № 2

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира.

Метапредметные результаты

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметны результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Раздел № 3 Содержание учебного предмета.

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Раздел №1 Знания о физической культуре		<i>История физической культуры.</i> Олимпийские игры древности.	Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа	Знать краткую характеристику видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Знать технику

			<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.</p>		<p>организации и проведения пеших туристских походов; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p>
			<p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа индивидуальная работа</p>	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p>
			<p>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.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа</p>	<p>Уметь составлять режим дня, знать его основное содержание и правила планирования. Научиться закаливать организм(солнце, воздух и вода). Знать правила безопасности и гигиенические требования.</p>

			<p>Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>		
2	<p>Рвздел №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>		<p><i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</i> 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.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p>Уметь выполнять подготовку к занятиям физической культурой, выбирать упражнения и составлять индивидуальный комплекс для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен); научиться планировать занятия физической культурой. Уметь проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, организовывать досуг средствами физической культуры.</p>
			<p><i>Оценка эффективности занятий физической культурой.</i> 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.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Уметь выполнять измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Знать технику выполнения движений и их корректировку.</p>

3	Раздел № 3 Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p>Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>
		<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. <i>Легкая атлетика.</i> Беговые</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p>Общefизическая подготовка. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости. <i>Легкая атлетика.</i> Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>

			<p>упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).</i></p>		<p><i>Подвижные и спортивные игры.</i></p> <p>Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движения.</p>
			<p><i>Прикладно-ориентированные упражнения</i> поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p><i>Понимать понятие здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</i></p>
			<p><i>Упражнения общеразвивающей направленности</i> предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	<p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p>	<p>Знать определения физических качеств: силы, быстроты, выносливости и т.д. Уметь отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей, степени усвоения упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.</p>

Раздел № 4

Календарно-тематическое планирование 7-А класса

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные направления воспитательной деятельности
1	Раздел №1 Знания о физической культуре	16	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	01.09	формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни
			Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м.	1	03.09	
			Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10 м.	1	08.09	
2			Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	10.09	
3			ТБ. Прыжок в длину с разбега, с места.	1	15.09	
4			Совершенствование прыжков в длину разбега. Подтягивание в висе на перекладине.	1	17.09	воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям
5			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1	22.09	
6			Основы знаний. Прыжок в длину с разбега.	1	24.09	
7			ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	29.09	
8			Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	01.10	
9			Метание малого мяча на	1	06.10	

			дальность с 4-5 бросковых шагов.			
10			Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	08.10	
11			ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1	13.10	
12			Кроссовый бег до 12 минут.	1	15.10	
13			Кроссовый бег до 14 минут.	1	20.10	
14			Кроссовый бег до 16 минут.	1	22.10	
15	Раздел № 2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	22	<i>Развитие двигательных способностей.</i> Кроссовый бег до 17 минут.	1	27.10	формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания
16			Кросс по пересеченной местности 1000 м.	1	10.11	
17			<i>ТБ .Основные правила игры в баскетбол.</i> Стоики и перемещения игрока.	1	12.11	
18			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	17.11	
19			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1	19.11	
20			Броски в кольцо одной и двумя руками с места.	1	24.11	
21			Броски в кольцо одной и двумя руками в	1	26.11	формирования умений и навыков самообслуживания,

			движении после ведения.			потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей
22			Броски мяча в кольцо с места.	1	01.12	
23			Вырывание и выбивание мяча.	1	03.12	
23			Комбинация из освоенных элементов: ловля, бросок.	1	08.12	
24			Комбинация из освоенных элементов: передача, ведение.	1	10.12	
25			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	15.12	
26			Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо.	1	17.12	
27			<i>Двигательные умения и навыки.</i> Игровые задания.	1	22.12	формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра
28			Игровые задания.	1	24.01	
29			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1	12.01	
30			<i>ТБ. Гимнастика, ее история.</i> Перестроения.	1	14.01	
31			Кувырок вперед.	1	19.01	

32			Кувырок назад.	1	21.01	
33			Стойка на лопатках.	1	28.01	
			Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	02.02	
34			«Мост» из положения, лежа на спине.	1	04.02	
35	Раздел № 3 Физическое совершенствование	32	Комбинация из освоенных элементов.	1	09.02	развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек
36			Висы.	1	11.02	
37			Опорный прыжок.	1	16.02	
38			Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	18.02	
39			Упражнения в равновесии.	1	25.02	
40			Прыжки в скакалку в тройках.	1	04.03	
41			Тестирование прыжки со скакалкой 30 сек.	1	09.03	
42			Лазанье по канату в два приема.	1	11.03	
43			<i>ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.</i>	1	16.03	
44			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	18.03	развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих

						действий
45			Передача мяча над собой и через сетку.	1	23.03	
46			Прием мяча двумя руками снизу и через сетку.	1	25.03	
47			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-6 м от сетки.	1	06.04	
48			Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	08.04	
49			ТБ. Бег в равномерном темпе до 10минут.	1	13.04	содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов
50			<i>Плавание.</i> Кроссовый бег до 12 минут.	1	15.04	
51			Кроссовый бег до 13 минут.	1	20.04	
52			Кроссовый бег до 14 минут.	1	22.04	
53			Кроссовый бег до 15 минут.	1	27.04	
54			Кроссовый бег до 16 минут.	1	29.04	содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии
55			Кроссовый бег до 17 минут.	1	04.04	
56			Кроссовый бег до 17 минут.	1	06.05	
57			Кросс по пересеченной местности 1000 м.	1	11.05	

58			ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	13.05	
59			Скоростной бег до 40 м.	1	18.05	
60			ТБ. Метание малого мяча на дальность.	1	20.05	
61			ТБ. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега, с места.	1	25.05	
62			ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов Контрольный урок по легкой атлетике. Итоговое занятие	1	27.05	развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)

Раздел № 5

Лист корректировки.

Предмет Физическая культура

Класс 5

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	по факту		

Раздел №6
Аннотация.

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа по физической культуре	5а	К учебнику физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень А.П.Матвеев М.: Просвещение 2020 -127с.: ил. -ISBN 978-5-09- 074639-7	69	Конкина Ю.В.
	5б		67	
	5в		67	

Согласовано

протокол заседания МО

МБОУ гимназии № 20 имени С. С. Станчева

Согласовано

Заместитель директора по УВР

_____ О. А. Жмурина

№ 1 от 26.08.2021г.

от 26.08.2021г.

Руководитель МО _____ / Пленерт И. А./