

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
Приказ от 31.08.2022 № 111
_____ А.Д. Цуриков
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на 2022-2023 учебный год

Основное общее образование: 7а класс

Количество часов: 68

УМК: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред.
Виленского М.Я. Физическая культура Лях В.И.(5-9класс) М.,«Просвещение».,,

Учитель: Мароховская Людмила Васильевна

(ФИО учителя)

(подпись)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 7а класс.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по ... (название предмета) в ... классе отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности.

1) Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней),
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

2) Патриотическое воспитание:

- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране,

3) Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4) Эстетическое воспитание:

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества;
- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других

народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5) Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6) Трудовое воспитание:

- воспитание уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирование умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействие профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии
- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7) Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

8) Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Выпускник научится:

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

Познавательные

Выпускник научится:

- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.

Коммуникативные

Выпускник научится:

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.

Предметные результаты:
ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7а класс.

Основы знаний о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. История возрождения ГТО. *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. *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.

Легкая атлетика

Техника безопасности. Беговые упражнения (Спринтерский бег, эстафетный бег ,ч. 6-3*10 м),. Прыжковые упражнения (Прыжок в длину способом «согнув ноги»). Упражнения в метании (метание малого мяча)

Кроссовая подготовка

Техника безопасности. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности. Организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками).

Акробатические упражнения и комбинации (висы, опорный прыжок. Прыжок *согнув ноги*ноги врозь), лазание).

Баскетбол

Техника безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком). Ловля и передачи мяча (двумя руками от груди на месте и в движении, от плеча на месте и в движении). Ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте и в движении, в движении по прямой; с изменением направления движения). Броски мяча (Броски в кольцо одной и двумя руками с места, в движении после ведения). Техника защиты (вырывание и выбивание мяча). Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча. Овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

Волейбол (пионербол)

Техника безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации). Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, передача мяча над собой и через сетку). Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3,6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 7а класс

Темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Ценности научного познания Духовно-нравственное воспитание
Легкая атлетика	9	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Кроссовая подготовка	6	Эстетическое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: Духовно-нравственное воспитание:
Гимнастика	10	Патриотическое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: Трудовое воспитание:
Волейбол	12	Экологическое воспитание Трудовое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
Баскетбол	14	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание

Футбол	4	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Кроссовая подготовка	5	Экологическое воспитание Трудовое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
Легкая атлетика	8	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Итого	68	

**4. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
7б класс**

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов
I четверть			
Легкая атлетика (9 часов)			
1	01.09	Инструктаж по ТБ легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег ,ч.б-3*10 м	1
2	05.09	Спринтерский бег, эстафетный бег, ч.б-3*10 м	1
3	08.09	Спринтерский бег, эстафетный бег, ч.б-3*10 м	1
4	12.09	Бег на результат (60 м).	1
5	15.09	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1
6	19.09	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1
7	22.09	Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча	1
8	26.09	Метание малого мяча на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
9	29.09	Бег (1500м). без учета времени. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1
Кроссовая подготовка(6 часов)			
10	03.10	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег 15 мин	1
11	06.10	Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег 20 мин	1
12	10.10	Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег 20 мин	1

13	13.10	Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег 20 мин	1
14	17.10	Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег 2000 м без учета времени	1
15	20.10	Бег по пересеченной местности Преодоление препятствий. Бег 2000м без учета времени	1
Гимнастика (10часов)			
16	24.10	Инструктаж по ТБ Висы. Строевые упражнения .	1
17	27.10	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
II четверть			
18	07.11	Опорный прыжок Выполнения комплекса ОРУ.	1
19	10.11	Опорный прыжок. Выполнения комплекса ОРУ.	1
20	14.11	Опорный прыжок. Оценка техники выполнения комплекса ОРУ.	1
21	17.11	Выполнение опорного прыжка на оценку.	1
22	21.11	Акробатика. Лазание	1
23	24.11	Акробатика. Лазание.	1
24	28.11	Акробатика. Лазание	1
25	01.12	Оценка техники выполнения акробатических упражнений	1
Волейбол (12часов).			
26	05.12	Правила игры в волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.	1
27	08.12	Передача мяча сверху двумя руками.	1
28	12.12	Передача мяча сверху двумя руками: на месте, после перемещения, над собой, через сетку.	1
29	15.12	Оценка техники передачи мяча сверху.	1
30	19.12	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
31	22.12	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
32	26.12	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
III четверть			
33	09.01	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
34	12.01	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
35	16.01	Оценка техники нижней прямой подачи.	1
36	19.01	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
37	23.01	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
Баскетбол (18часов)			
38	26.01	Инструктаж по ТБ Правила баскетбола. Ведение мяча. Бросок мяча в движении.	1
39	30.01	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча.	1
40	02.02	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча.	1
41	06.02	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча	1
42	09.02	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча	1

43	13.02	Оценка техники ведения мяча в движении.	1
44	16.02	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча	1
45	20.02	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча	1
46	27.02	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча	1
47	02.03	Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча	1
48	06.03	Штрафной бросок мяча на оценку.	1
49	09.03	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игровые задания	1
50	13.03	Броски одной и двумя руками с места и в движении .Игровые задания	1
51	16.03	Оценка техники броска мяча двумя руками.	1
Футбол (4 часа)			
52	20.03	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма.	1
53	23.03	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	1
IV четверть			
54	03.04	Удары внешней частью подъёма. Учебная игра.	1
55	06.04	Двусторонняя игра .Оценка игровой деятельности.	1
Кроссовая подготовка (5 часов.)			
56	10.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий. Бег 15 мин.	1
57	13.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий. Бег 15 мин.	1
58	17.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий Бег 19 мин.	1
59	20.04	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий Бег 20 мин.	1
60	24.04	Бег по пересеченной местности. Бег 2000м. Без учета времени.	1
Легкая атлетика (7 часов)			
61	27.04	Инструктаж по ТБ легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
62	04.05	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
63	11.05	Прыжок в длину с разбега. Бег 30м.	1
64	15.05	Прыжок в длину с разбега. Бег 60м.	1
65	18.05	Прыжок в длину места на оценку.	1
66	22.05	Метание малого мяча, спринтерский бег на оценку.	1
67	25.05	Метание малого мяча. Подтягивание.	1
68	29.05	Подтягивание.	1

Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану основного общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ №3 на 2022-2023 учебный год рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 7а классе рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2022-2023 учебный год и производственным календарем на 2022, 2023 годы, корректировки не требуется по предмету «Физическая культура» в 7а классе.

РАССМОТРЕНО

протокол заседания

методического объединения

МБОУ СОШ №3

От 31.08.2022 № 1

Руководитель ШМО

развивающего цикла

_____ Мароховская Л.В.

подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Цурикова С.В.

подпись

ФИО

_____ 31.08.2022 _____

дата