**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Среднесантимирская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена на заседании** **педагогического совета школы** **Протокол № 2 от 29 . 08. 2023 г.**  | **Согласована.****Заместитель директора** **по УВР: \_\_\_\_\_\_\_И.Э.Минибаев. . .** **29.08. 2023г.**  | **Утверждено.****Директор школы:****\_\_\_\_\_\_ Мингалиева А.Д.****Приказ №2 от 29.08. 2023 г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебный предмет** | **Физическая культура** |
| **Указание класса, параллели, уровня образования** | **7 класс** |
| **Количество часов - годовых и недельных** | **105 часов год; в неделю 3 часа** |
| **Срок реализации программы** | **2023-2024 учебный год** |
| **Учебная программа (примерная или авторская), на основе которой разработана рабочая программа (издательство, год издания)** | **Примерная программа по физической культуре для 5-9 классов В.И. Лях М.:Просвещение,2012** |
| **Учебник, с указанием авторов, издательства, года издания** | **Физическая культура: Учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений .; под редакцией М.И. Виленского М. «Просвещение»,2016г.** |
| **Фамилия, имя и отчество****разработчика рабочей программы** | **Сиразева Халида Хамзяновна,учитель высшей квалификационной категории** |
| **Наименование населенного пункта** | **село Средний Сантимир** |
| **Год разработки программы** | **2023г** |

 **Планируемые результаты освоения содержания предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах

обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в

положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной)

деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать

ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и

потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

 -владение знаниями об индивидуальных особенностях физического

развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и

половым нормативам;

 -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и

перенапряжения средствами физической культуры;

 -владение знаниями по основам организации и проведения занятий

физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,

составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами,

индивидуальными особенностями физического развития и физической

подготовленности.

В области нравственной культуры:

 -способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и

взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и

соревновательной деятельности;

-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации

и проведении;

 -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время

совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к

окружающим.

В области трудовой культуры:

 -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание

нагрузки 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:

-красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при

разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение,

желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством

занятий физической культурой;

-культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

 - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития

современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески

применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

 - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи

совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и

спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

 - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения,

находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время

учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

 -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

(ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных

изменяющихся внешних условиях;

 -владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений

различной функциональной направленности, технических действий базовых видов

спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

 -умение максимально проявлять физические способности (качества) при

выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 - выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности

качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном

применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической

деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая

культура», в единстве с освоением программного материала других

образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в

рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной

повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

 -понимание физической культуры как явления культуры,

способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления,

физических, психических и нравственных качеств;

 -понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и

самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной

деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

 -понимание физической культуры как средства организации здорового

образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося)

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;

 -уважительное отношение к окружающим, проявление культуры

взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при

совместной деятельности;

 -ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

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, качественно повышающих результативность

выполнения заданий;

 -рациональное планирование учебной деятельности, умение

организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

 -поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе

учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для

профилактики психического и физического утомления.

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 ее до собеседника.

Предметные результаты освоения физической культуры

В области физической культуры:

 -владение способами организации и проведения разнообразных форм

занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

 -владение широким арсеналом двигательных действий и физических

упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,

активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

 -владение способами наблюдения за показателями индивидуального

здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование

этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий

физической культурой.

**Содержание учебного предмета**

**1.Знания о физической культуре**

 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 использовать приобретенные

знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

 -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.

**2.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 действия, развитии физических качеств,

тестировании физического развития и физической подготовленности..

 **3.Физическое совершенствование**

 Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные

знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

 -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 научиться использовать

приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной

жизни для:

 -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.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.(34ч)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. .

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики (24ч).

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(18ч)

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.(26ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 7 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** |  **Дата урока** | **Тема урока** | **Корректировка программы** |
| **По плану** | **По факту** |
|  |   |  | Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Низкий старт. бег 50-60 метров. Старты из различных положений |  |
|   |   |  | История развития лёгкой атлетики в России. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Низкий старт. Челночный бег |  |
|   |   |  | Низкий старт 30-40 м. Скоростной бег до 60 м. Финширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. правила соревнования в беге на короткие дистанции |  |
|   |   |  | Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств |  |
|   |   |  | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств |  |
|   |   |  | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 ´ 1) с10-12м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Прыжки в длину с места. |  |
|   |   |  | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки в длину с места |  |
|   |   |  | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке |  |
|   |   |  | соревнований в метании. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. М- Подтягивание на высокой перекладине. Д- подтягивание на низкой перекладине. |  |
|   |   |  | Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. |  |
|   |   |  | Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей. Равномерный бег до 10минут. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Прыжки на скакалке. Спортивная игра. |  |
|   |   |  | Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту с разбега. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега |  |
|   |   |  | Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости. |  |
|   |   |  | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки со скакалкой. |  |
|   |   |  | ОРУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега на результат. Правила соревнований в прыжках в высоту |  |
|  |   |  | Охрана труда на уроках баскетбола. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 2Х2 |  |
|   |   |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) Правила игры. Игра 2Х2 |  |
|   |   |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол |  |
|   |   |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе. |  |
|   |   |  | ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте) Силовые упражнения с использованием веса собственного тела (подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимание от пола и на низких брусьях, упражнения для мышц брюшногопресса, вис на согнутых руках, приседание и т. д.) наклоны, подскоки со взмахом рук. Приседание на одной ноге: |  |
|   |   |  | ОРУ в движении. Броски набивного мяча (до 3кг) двумя руками из-за головы – сидя ноги врозь. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук) – мальчики. Силовые упражнения с использованием веса партнера и спортивных снарядов (гантели, набивные мячи до 3кг, гири до 8кг, э |  |
|  |   |  | Комбинация из освоенных элементов |  |
|   |   |  | Контрольный урок по футболу |  |
|   |   |  | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам |  |
|  |   |  | ТБ. Гимнастика, ее история |  |
|   |   |  | Круговая тренировка |  |
|   |   |  | Кувырок вперед |  |
|   |   |  | Кувырок назад |  |
|   |   |  | Стойка на лопатках |  |
|   |   |  | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках |  |
|   |   |  | «Мост» из положения, лежа на спине |  |
|   |   |  | Комбинация из освоенных элементов |  |
|   |   |  | Контрольный урок комбинация из освоенных элементов |  |
|   |   |  | Висы |  |
|   |   |  | Опорный прыжок |  |
|   |   |  | Круговая тренировка. |  |
|   |   |  | Тестирование сгибание разгибание рук в упоре. |  |
|   |   |  | Упражнения в равновесии |  |
|   |   |  | Прыжки в скакалку в тройках |  |
|   |   |  | Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек |  |
|  |   |  | ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стоики игрока и перемещения. |  |
|   |   |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груды на месте и в движении |  |
|   |   |  | Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении |  |
|   |   |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой |  |
|   |   |  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости |  |
|   |   |  | Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости |  |
|   |   |  | Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения |  |
|   |   |  | Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места |  |
|  |   |  | Освоение техники лыжных |  |
|   |   |  | Попеременный одношажный ход |  |
|   |   |  | Попеременный двухшажный ход |  |
|   |   |  | Одновременный бесшажный ход |  |
|   |   |  | Одновременный бесшажный ход. |  |
|   |   |  | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км |  |
|   |   |  | Совершенствование техники лыжных ходов. |  |
|   |   |  | Одновременный бесшажный ход.. |  |
|   |   |  | Попеременный двухшажный ход .. |  |
|   |   |  | Контрольное прохождение дистанции 1 км |  |
|   |   |  | Совершенствование техники лыжных ходов |  |
|   |   |  | Коньковый ход |  |
|   |   |  | Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом |  |
|   |   |  | Освоение техники спуска с горы |  |
|   |   |  | Совершенствование техники спуская с горы. Торможение |  |
|   |   |  | Спуск с горы разными способами |  |
|   |   |  | Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка» |  |
|   |   |  | Подъем в гору разными способами |  |
|   |   |  | Совершенствование техники конькового хода |  |
|   |   |  | Правила обгона. |  |
|   |   |  | Правила обгона.. |  |
|   |   |  | Обгон на дистанции |  |
|   |   |  | Контрольное тестироваие 1000м на результат. ТБ |  |
|  |   |  | ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. |  |
|   |   |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед |  |
|   |   |  | Передача мяча над собой и через сетку |  |
|   |   |  | Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками |  |
|   |   |  | Развитие координационных способностей |  |
|   |   |  | Прием мяча двумя руками снизу |  |
|   |   |  | Прием мяча через сетку |  |
|   |   |  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки |  |
|   |   |  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки |  |
|   |   |  | Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки |  |
|  |   |  | ТБ. Бег в равномерном темпе до 10минут |  |
|   |   |  | Кроссовый бег до 12 минут |  |
|   |   |  | Кроссовый бег до 13 минут |  |
|   |   |  | Кроссовый бег до 14 минут |  |
|   |   |  | Кроссовый бег до 15 минут |  |
|   |   |  | Кроссовый бег до 16 минут |  |
|   |   |  | Кроссовый бег до 17 минут |  |
|   |   |  | Кроссовый бег до 17 минут. |  |
|   |   |  | Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000 |  |
|   |   |  | ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м |  |
|   |   |  | Скоростной бег до 40 м |  |
|   |   |  | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат |  |
|   |   |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места |  |
|   |   |  | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега |  |
|   |   |  | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега |  |
|   |   |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов |  |
|   |   |  | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов |  |
|   |   |  | ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков. |  |