

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10
ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель УМО МБОУ
«СОШ № 10 города
Новоалтайска Алтайского
края»

М. Николаева Л.Т.

Протокол от «13» августа
2021 г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол от 31.08.2021

№ 21

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ «СОШ № 10 города
Новоалтайска Алтайского
края» С.П. Бажовой

от «31» августа 2021 г.

№ 243-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название (учебного предмета, курса, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности, с
указанием направления развития личности)

для обучающихся 7 класса (ов)

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников
М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразова-
тельных организаций / В. И. Лях. — 9(е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 104 с. — ISBN
978-5-09-079226-4

Авторская программа или примерная программа из УМК

СОСТАВИТЕЛЬ:

Клипенштейн Наталья Владимировна
Курасов Алексей Геннадьевич

ФИО

Учитель физической культуры
Должность/преподаваемый предмет

НОВОАЛТАЙСК
2021

1. Цели и задачи изучения учебного предмета

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как **формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры**. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Примерный недельный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС. Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовнонравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Реализация методологической и методической основы ФГОС организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно - силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической

саморегуляции.

2. Количество учебных часов

Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Контрольных работ	Лабораторных работ *	Практически работ *	Резервных часов
102	3	-	-	-	3

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классах из расчёта 3 часа в неделю, т. к. в году 35 учебных недель то учебных часов 105 в год. Авторская программа рассчитана на 102 часа соответственно 4 часа резервных.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты;

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети

Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- *Владение умениями:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её 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 учёта интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные 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, не антагонистических способов общения и взаимодействия.

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 её 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.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их

влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- Умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения

физической подготовленности;

- Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

4. Содержание учебного предмета ЗНАНИЕ 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.

Современные Олимпийские игры.

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 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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

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 физкультпаузы (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.

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.

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.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематический план учебного предмета «Физическая культура»
7 класс**

№ урока	№ п/п	Тема урока	Всего часов	Примечания
<i>Тема 1. Легкая атлетика 10 ч.</i>				
1	1	Овладение техникой спринтерского бега. Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах.	1	
2	2	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 метров. Страницы истории.	1	
3	3	Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Овладение техникой длительного бега до 15 минут. Познай себя.	1	
4	4	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 60 метров. Овладение техникой длительного бега.	1	
5	5	Овладение техникой спринтерского бега. Бег на результат 60 метров. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	
6	6	Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой длительного бега. России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	
7	7	Овладение техникой прыжка в длину с 9 — 11 шагов разбега. Овладение техникой длительного бега.	1	
8	8	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	
9	9	Овладение техникой метания малого мяча в цель (1х1) с расстояния 10 — 12 метров и на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1	
10	10	Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 минут мальчики. Бег 1200 метров. Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1	Теория, практика
11	11	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическое развитие человека . Бросок	1	Теория, практика

		набивного мяча(2 кг) двумя руками из различных и. п.		
Тема 3. Спортивные игры (баскетбол).				
1	12	История баскетбола. Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока.	1	
2	13	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
3	14	Остановка двумя шагами и прыжком..	1	
4	15	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов.	1	
5	16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1	
6	17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления.	1	
7	18	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
8	19	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	1	Теория, практика
9	20	Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противостоянием..	1	
10	21	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1	Теория, практика .
11	22	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1	
12	23	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	Теория, практика
13	24	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5 :0) с изменением позиций. Игра по правилам.	1	
14	25	Комбинация из освоенных элементов: техника перемещений и владение мячом.	1	
15	26	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0), нападение быстрым прорывом (1:0)	1	
16	27	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай и выйди»	1	
17	28	Игра по упрощенным правилам. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
18	29	Игра по упрощенным правилам	1	
Тема 4. Гимнастика и акробатика 18 ч.				
1	30	Правила техники безопасности и страховка во время	1	

		занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Виды гимнастики		
2	31	Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол — оборота направо!», «Пол — оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1	
3	32	Освоение ОРУ с предметами (набивные мячи, гантели 1-3 кг, обручами, палками).	1	
4	33	Подтягивания в висе. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе.; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	1	
5	34	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	
6	35	Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1	
7	36	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).	1	
8	37	Освоение опорных прыжков. Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1	
9	38	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Вороны и воробьи». Развитие силовых способностей	1	
10	39	Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1	
11	40	Прыжок ноги врозь (зачет). Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок вперед в полушпагат.	1	
12	41	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
13	42	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Прикладная физическая культура.	1	
14	43	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1	
15	44	Лазание по канату, гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой.	1	
16	45	Кувырки вперед и назад(зачет). Стойка на лопатках(зачет). Эстафеты с обручем, мячом.	1	
17	46	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1	
Тема 6. Лыжная подготовка 18 ч.				
1	47	ПТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	
2	48	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	1	

3	49	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный одношажный ход.	1	
4	50	Одновременный одношажный ход. Значение знаний лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
5	51	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	1	
6	52	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
7	53	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте махом. Игра «Гонки с выбыванием».	1	
8	54	Подъем "елочкой». Развитие равновесия, координационных способностей.	1	
9	55	Подъем "елочкой». Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1	
10	56	Лыжная эстафета. Развитие скоростных качеств. Применение лыжных мазей.	1	
11	57	Торможение, повороты упором. Развитие равновесия, координационных способностей. Игра «Остановка рывком»	1	
12	58	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Развитие выносливости.	1	
13	59	Подъем "елочкой», торможение, повороты упором. Развитие равновесия, координационных способностей.	1	
14	60	Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1	
15	61	Подъем "елочкой», торможение, повороты упором. Игра «С горки на горку». Развитие равновесия, координационных способностей.	1	
16	62	Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости.	1	
17	63	Спуски в низкой и высокой стойках. Развитие равновесия, координационных способностей.	1	
18	64	Лыжные гонки 1 км «Биатлон». Развитие скоростных качеств.	1	
Тема 9. Спортивные игры (волейбол) 15 ч.				
1	65	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1	
2	66	Стойки игрока, Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.	1	
3	67	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Пионербол»	1	
4	68	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1	

5	69	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1	
6	70	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Развитие координационных способностей.	1	
7	71	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
8	72	Прием мяча снизу двумя руками на месте. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п	1	
9	73	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
10	74	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
11	75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Освоение тактики игры.	1	
12	76	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
13	77	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м через сетку.	1	
14	78	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
15	79	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
Тема 10. Легкая атлетика 10 ч.				
1	80	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	
2	81	Бег в равномерном темпе (1500 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	
3	82	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных	1	

		исходных положений. Инструктаж по ТБ		
4	83	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	
5	84	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), бег по дистанции. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Прыжок в высоту с 3 — 5 шагов разбега.	1	
6	85	Бег на результат (<i>60 м</i>). Эстафеты по кругу. Передача палочки. Прыжок в высоту с 3 — 5 шагов разбега.	1	
7	86	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Метание мяча с разбега в коридор на дальность.	1	
8	87	Равномерный бег (<i>10 мин</i>). Преодоление препятствий. Метание мяча с разбега в коридор на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
9	88	Равномерный бег (<i>12 мин</i>). Преодоление препятствий. Метание мяча с разбега в коридор на дальность. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
10	89	Равномерный бег (<i>13 мин</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости	1	
11	90	Равномерный бег (<i>до 20 мин</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости	1	
Тема II. Футбол 7 ч.				
1	91	История футбола. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.		
2	92	Основные приемы игры в футбол. Перемещения, остановки, повороты, ускорения. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.		
3	93	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		
4	94	Перемещения, остановки, повороты, ускорения. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.		
5	95	Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадания мячом в цель.		
6	96	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
7	97	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.		
8	98	Игра по упрощенным правилам. Позиционное		

		нападение с изменением позиций игроков.		
9	99	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.		
10	100	Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам.		
11	101	Игра по упрощенным правилам.		
12	102	Игра по упрощенным правилам		
13	103	Резервный урок		
14	104	Резервный урок		
15	105	Резервный урок		

Лист экспертизы

рабочей программы учебного предмета /учебного курса Физическое
культура 7 класс

(полное наименование программы, с указанием класса, сроков, на который разработана)

Параметры оценки	Выводы и рекомендации	Примечание
Наличие комплекта УМК для реализации данной РП у педагога	<u>В полном объеме/не в полном объеме</u>	
Процедура утверждения РП	<u>Соответствует установленному порядку/не соответствует</u>	
Титульный лист	<u>Соответствует ЛА/не соответствует</u>	
Наличие структурных элементов программы (цели и задачи изучения учебного предмета/курса; количество учебных часов, на которые рассчитана РП в год/неделю, в том числе количество часов для проведения контрольных работ, лабораторных, практических, экскурсий, исследовательских проектов, диктантов, сочинений, изложений, резервных часов; планируемые результаты освоения предмета/курса либо требования к уровню подготовки освоения конкретного учебного предмета/ курса; содержание учебного предмета, курса; тематический поурочный план с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)	<u>Соответствует ЛА/не соответствует</u>	
Цели и задачи изучения учебного предмета/курса соответствуют СТАНДАРТУ и реализуемой авторской программе	<u>Соответствует/не соответствует</u>	
Количество учебных часов, на которые рассчитана РП в год/неделю, в том числе количество часов для проведения контрольных работ, лабораторных, практических, экскурсий, исследовательских проектов, диктантов, сочинений, изложений, резервных часов соответствуют реализуемой авторской программе, Учебному плану ОО на текущий год	<u>Соответствует/не соответствует</u>	
Планируемые результаты освоения предмета/курса либо требования к уровню подготовки освоения конкретного учебного предмета/курса (конкретно описаны, классифицируются по определенным критериям, соответствуют авторской программе и требованиям СТАНДАРТА)	<u>Соответствуют/не соответствуют</u>	
Содержание учебного предмета, курса соответствует реализуемой авторской программе и требованиям СТАНДАРТА, определены и обозначены темы практических, лабораторных и других диагностических работ и др.)	<u>Соответствует/не соответствует</u>	
Тематический поурочный план с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, четко структурирован в соответствии с ЛА ОО, темы соответствуют содержанию авторской программы и требованиям СТАНДАРТА, указаны все лабораторные, практические и др. диагностические работы	<u>Соответствует/не соответствует</u>	
Принцип преемственности	<u>Соблюдается/не соблюдается</u>	

Вывод: рабочая программа рекомендуется (не рекомендуется) к использованию.
(нужное подчеркнуть)

Экспертизу провели М. Негаева И.Т.

Подпись Р. Волкин С.В. ФИО

Подпись _____ ФИО

Дата _____

ЛА- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей МБОУ «СОШ №10 г. Новоалтайска Алтайского края»

РП- рабочая программа учебного предмета/курса

