

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону
«Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»**

Приложение №1
к Основной образовательной программе ООО
Приказ об утверждении № 405 от 29.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 7 классов
на 2022-2023 учебный год
основное общее образование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре учебник «Физическая культура 5-8 классы» Матвеев А.П.- М:Дрофа 2017г.

Рабочая программа полностью реализует идеи ФГОС для 7 классов общеобразовательной школы базового уровня.

Данная рабочая программа предназначена для проведения уроков физической культуры по учебно-методическому комплексу Матвеева А.П. в 7 классе и рассчитана на 2 часа.

Количество часов по четвертям в соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2022 – 2023 учебный год:

I четверть - по плану – 16 часа;

II четверть - по плану - 15 часа;

III четверть - по плану - 21 часов;

IV четверть - по плану – 16 часа.

Часов по программе – 68 часа.

Фактически (с учетом расписания) часов.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

№	Тематический раздел	Результаты освоения раздела рабочей программы		Виды деятельности, направленные на достижение результата
		Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none">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	<ul style="list-style-type: none">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,	

		<p>качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 	
	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления соб- 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнения- 	

		<p>ственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>ми разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. 	
--	--	---	--	--

		двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.		
	Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	

	<p>одним из разученных способов;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
--	---	--	--

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		VII
1	Базовая часть	52
1.1-1.4	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.5.	Спортивные игры (волейбол)	10
1.6.	Баскетбол	11
1.7.	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.8.	Легкая атлетика	16
2.	Вариативная часть	16
2.1.	Кроссовая подготовка	16
	Итого	68

Содержание темы, раздела

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Межпредметные связи

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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 пере движений;
- 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, плавание 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.

4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема урока	По плану
Легкая атлетика (8 ч)		
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Стартовый разгон. Высокий старт.	1
3	Финальное усилие. Эстафеты.	1
4	Бег 30 метров – на результат.	1
5	Бег 60 метров – на результат.	1

6	Прыжок в длину с места – на результат.	1
7	Метание мяча на дальность – на результат.	1
8	Бег 250 метров – на результат.	1
Кроссовая подготовка (8ч)		
9	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1
10	Переменный бег – 10 минут.	1
11	Бег 1500 м - без учета времени.	1
12	Кроссовая подготовка.	3
13		
14		
15	Темповой бег мальчики – 1200м, девочки – 800м.	1
16	Бег на результат - 1000 метров	1

№ п/п	Тема урока	По плану
Гимнастика (15 ч)		
17	Упражнения в висе и упорах.	1
18	Подтягивание.	1
19	Подтягивание – на результат.	1
20	Прыжки на скакалке за 30 сек	1
21	Прыжки на скакалке за 60 сек	1
22	Лазание по канату в два приема	1
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.	2
24		
25	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д).	2
26		
27	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	2
28		
29	Наклон из положения сидя - на результат.	1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат.	1
31	Броски набивного мяча 1 кг - на результат.	1

№ п/п	Тема урока	По плану
Волейбол (10ч)		
32	Прием и передача мяча.	1
33	Стойки и передвижения игрока.	1
34	Нижняя подача мяча.	1
35	Нападающий удар.	1
36	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
37	Взаимодействие двух игроков.	1
38	Тактика игры.	1
39	Прием Мяча снизу в группе.	1
40	Учебная игра.	2
41		

№ п/п	Тема урока	По плану
Баскетбол (11 ч)		
42	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
43	Ловля и передача мяча.	1
44	Ведение мяча.	1
45	Бросок мяча.	2
46	Тактика свободного нападения.	1
47	Позиционное нападение.	1
48	Нападение быстрым прорывом.	1
49	Взаимодействие двух игроков.	1
50	Игровые задания. Учебная игра.	1
51	Учебная игра.	2
52		

№ п/п	Тема урока	По плану
Кроссовая подготовка (8 ч)		

53	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1
54	Темповой бег мальчики – 1200м, девочки – 800м.	1
55	Переменный бег – 10 минут.	1
56	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
57	Кроссовая подготовка.	2
58		
59	Бег 1000 м - без учета времени.	2
60		
Легкая атлетика (8ч)		
61	Развитие силовых способностей и прыгучести	1
62	Прыжок в длину с места – на результат.	1
63	Стартовый разгон. Высокий старт.	1
64	Финальное усилие. Эстафеты.	1
65	Бег 30 метров – на результат.	1
66	Бег 60 метров – на результат.	1
67	Метание мяча на дальность – на результат.	1
68	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.	1

Лист корректировки рабочей программы на 2019-2020 учебный год

Тема урока	Дата проведения урока	Основание корректировки

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МАОУ «Гимназия № 76»
от 26.08.2022 года № 1

Председатель методического совета МАОУ
«Гимназия № 76»
_____ Е.В.Лебединец

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей физиче-
ской культуры МАОУ «Гимназия № 76»
От 25.08.2022 года № 1

Председатель МО
_____ Якубина Л.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МАОУ «Гимназия № 76»

_____ ФИО
_____ 2022 года