


Автономная некоммерческая общеобразовательная организация «Школа Гармония»
(АНОО «Школа Гармония»)
644043, Омск, ул. Партизанская угол ул. Музейная д.8\1
т. (3812) 38-11-10

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
АНОО «Школа Гармония»
протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОО «Школа Гармония»


Жукалова И.А.
Приказ № 3/5 от 30.08.2022



Рабочая программа по физической культуре

7 класс

Разработчик: Богатырев И.С.

учитель физической культуры

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физической культуре» для уровня основного общего образования создана на основе:

1. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2016

2. Рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. В.И. Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы: - М.: Просвещение, 2016

3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года N 1897 (с изменениями на 31 декабря 2015 года)

Учебный план АНОО «Школа Гармония» на 2022-2023 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Льжная подготовка», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Цель: формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, 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, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах 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;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые образовательные результаты

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО:

Личностные:

-наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

-наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

-наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

-наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-наличие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять общую цель и пути ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 7 класса. В результате изучения физической культуры в 7 классе учащийся должен знать и понимать:

-исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

- основные показатели физического развития.

- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 7 класса

В результате изучения физической культуры в 7 классе учащийся должен **знать и понимать:**

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

- основные показатели физического развития.

- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане 7 класса

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса рассчитана на **2 часа в неделю**, 34 учебных недели.

Содержание программы

Тема 1. Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки,

правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (мальчики)¹, смешанные висы; подтягивание в висе лежа (девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Упражнения общей физической подготовки.

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Спортивные игры Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи;

бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини - баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Тема 7. Лыжная подготовка Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету

«Физическая культура» 7 класс на 2022-2023 учебный период

п/п	№	Кол-во часов	Тема уроков	Дата	Тип урока. Виды и формы контроля
	1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		
	2	1	Низкий старт		
	3	1	Бег 60 м		
	4	1	Прыжки в длину с разбега согнув ноги		
	5	1	Прыжки в длину с разбега согнув ноги		
	6	1	Метание мяча 150 г на дальность		
	7	1	Метание мяча 150 г на дальность		
	8	1	Кросс 1500 м		
	9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола		
	10	1	Повороты на месте		
	11	1	Ведение мяча с изменением направления		
	12	1	Ловля и передачи мяча		
	13	1	Броски мяча в кольцо после ведения		
	14	1	Вырывание и выбивание мяча		

15	1	Тактика свободного нападения		
16	1	Учебная игра 3x3		
17	1	Учебная игра 5x5		
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
19	1	2-3 кувырка вперед, назад слитно		
20	1	Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках Девушки: кувырок назад в полушпагат		
21	1	Юноши: стойка на голове согнувшись Девушки: мост из положения стоя		
22	1	Акробатическая комбинация		
23	1	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: махом одной и толчком другой переворот		
24	1	Соскок махом назад с поворотом		
25	1	Вис согнувшись, вис прогнувшись		
26	1	Юноши: подтягивание на высокой перекладине Девушки: подтягивание на низкой перекладине		
27	1	Комбинация на перекладине, брусьях 2-3 элементов		
28	1	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь		
29	1	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь		
30	1	Опорный прыжок через козла Юноши: согнув ноги; девушки ноги врозь		
31	1	Полоса препятствия		
32	1	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»		

33	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Попеременный двухшажный ход		
34	1	Попеременный двухшажный ход		
35	1	Одновременный двухшажный ход		
36	1	Одновременный двухшажный ход		
37	1	Одновременный одношажный ход		
38	1	Одновременный одношажный ход		
39	1	Одновременный бесшажный ход		
40	1	Одновременный бесшажный ход		
41	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
42	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
43	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
44	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
45	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
46	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
47	1	Подъем скользящим шагом		
48	1	Торможение плугом		
49	1	Торможение упором		
50	1	Поворот плугом, переступанием		
51	1	Лыжные гонки 2 км		
52	1	Техника безопасности на уроке волейбола		
53	1	Стойка игрока, передвижение		
54	1	Прямая нижняя подача через сетку		
55	1	Прием и передача мяча снизу		
56	1	Прием и передача мяча снизу		
57	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
58	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
59	1	Передача мяча над собой и через сетку		
60	1	Передача мяча над собой и через сетку		

61	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		
62	1	Прыжки в высоту способом «порешагивание»		
63	1	Прыжки в высоту способом «порешагивание»		
64	1	Низкий старт		
65	1	Бег 60 м		
66	1	Метание мяча 150 г на дальность		
67	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
68	1	Кросс 1500 м		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. — М.: ВАКО, 2005. — (В помощь школьному учителю).
3. Лях В. И., Любомирский Л. Е., Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов