

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Департамент образования Администрации города Омска

Рассмотрено:
на педагогическом совете
школы
(протокол № __ от _____)

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная
школа № 3»
_____ Л.А. Кузовкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«физическая культура»
для 7 класса основного общего образования
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Лихачева Светлана Владимировна
Учитель физической культуры

Согласовано
Заместитель директора
_____ Н.Ю. Акимова

г. Омск 2022

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

-Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

-повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

-формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

-проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

-осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

-анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

-характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

-устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

-устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

-составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

-активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

-разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

-организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

-проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

-объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

-объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

-составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Зарождение олимпийского движения.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html https://resh.edu.ru/subject/9/8/
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
1.3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами.	1	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.2	Понятие «техническая подготовка. Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».	1	
2.3	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.	1	
2.4	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник

2.5	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
Раздел 3. Физическое совершенствование.			
3.1	Комплекс оздоровительной гимнастики по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.2	Комплекс упражнений для самостоятельных занятий по профилактике нарушения зрения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
<i>Модуль «Гимнастика».</i>			
3.3	Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного освоения техники гимнастических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.4	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	2	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.5	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник

	высоком темпе.		
3.6	Техника выполнения упора на параллельных брусьях из положения упора ноги врозь (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники виса лежа на нижней жерди из положения виса на верхней жерди (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.7	Способы самостоятельного освоения техники выполнения упора на параллельных брусьях из положения упора ноги врозь (мальчики). Техника седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону из виса лежа на нижней жерди (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.8	Техника соскока махом вперед из упора на параллельных брусьях (мальчики). Способы самостоятельного освоения техники седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону из виса лежа на нижней жерди (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.9	Способы самостоятельного освоения техники соскока махом вперед из упора на параллельных брусьях (мальчики). Техника соскока с нижней жерди из положения седа на правом бедре с отведением левой руки в сторону (девочки).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.10	Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.11	Лазанье по канату в два приёма.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>			

3.12	Техника бега с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.13	Эстафетный бег.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.14	Способы совершенствования техники равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой.	1	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.15	Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.16	Подготовительные и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.17	Техника выполнения метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>			
3.18	Способы самостоятельного совершенствования техники торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.19	Способы самостоятельного совершенствования техники поворота упором при спуске на лыжах с пологого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.20	Техника преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
3.21	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольшого трамплина при спуске с пологого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник

3.22	Совершенствование техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход во время прохождения учебной дистанции равномерной скоростью.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.23	Способы самостоятельного совершенствования техники перехода с попеременного двушажного на одновременный одношажного ход с изменяющейся скоростью передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.24	Совершенствование техники прохождения учебной дистанции с чередованием лыжных ходов и скорости передвижения на учебной дистанции.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
<i>Модуль «Спортивные игры».</i>			
3.25	Баскетбол. Техника выполнения ловли мяча после отскока от пола.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.26	Способы совершенствования техники броска мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.27	Техника выполнения броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.28	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.29	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение,	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	приёмы и передачи, броски в корзину.		
3.30	Волейбол. Техника выполнения верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.31	Совершенствование передачи мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.32	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.33	Футбол. Техника выполнения средних и длинных передач мяча по прямой и диагонали.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.34	Тактические действия при выполнении углового удара в условиях учебной игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.35	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в условиях учебной игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
3.36	Совершенствование технических действий игры футбол в условиях учебной игровой деятельности.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
Раздел 4. Спорт.			
4.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	4	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
4.2	Способы совершенствования техники равномерного бега на длинные дистанции во время самостоятельных занятий легкой атлетикой.	2	http://calameo.download/004956933391daf85fb74 учебник
4.3	Подготовительные упражнения для	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность.		
4.4	Способы самостоятельного совершенствования техники метания малого мяча с разбега на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Общее количество часов по программе: 68ч.			

Приложение

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».