

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 23» г. Рубцовска

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШУМО учителей

спортивно-эстетического воспитания

Протокол № 5 от «28» мая 2023г.

Руководитель

ШУМО \_\_\_\_\_ /И. А. Татарников/

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ «СОШ № 23»

\_\_\_\_\_ / Ю. Ю. Ямилов/

Приказ № 50 \_\_\_\_\_

от «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»

(образовательная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности)

7 класса, основного общего образования на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Татарников Иван Анатольевич

учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

Рубцовск -2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 «а», «б», «в» класса разработана на основе:

- 1) Авторской программы по «Физическая культура» ФГОС 5-9 классы (авторы В.И. Лях, М. Я. Виленский Москва «Просвещение»2019).для общеобразовательных учреждений.
- 2) Учебного плана МБОУ « Средняя общеобразовательная школа №23» на 2023-2024 учебный год;
- 3) Календарного учебного графика МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №23» на 2023-2024 учебный год

**Авторская программа рассчитана на 105 часов. Рабочая программа составлена на 105 часов. В авторскую программу изменения не внесены.**

*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.

*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 ориентации 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;
- выработку 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;
- 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.

### **Рабочая программа ориентирована на использование УМК:**

1. Физическая культура. Примерные Рабочие Программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учеб.пособие для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2019.
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. -2-е изд. – М. : Просвещение, 2014.
3. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / { М. Я. Виленский и др. } ; под ред. М.Я. Виленского. - 10-е изд. – М. : Просвещение, 2020.
4. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 2014.

### **Характеристика класса**

**В 7а, б, в** классах обучаются учащиеся с различной учебной мотивацией. Есть учащиеся с высокой мотивацией (мотивированные), есть учащиеся, которые относятся к группе слабоуспевающих учащихся. С учетом психофизиологических возможностей в учебном процессе для обучающихся используются различные формы работы и виды контроля, которые отражены в Положении о формах, нормах оценивания периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МБОУ «СОШ №23».

### **Формы организации образовательного процесса и технологии обучения:**

Уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

### **Методы проведения занятий разнообразны:**

Метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.

При выборе содержания и методов проведения уроков используется:

-дифференцированный подход к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств и качеств.

### **Используемые технологии обучения:**

Здоровьесберегающая, личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, технология, предполагающая построение учебного процесса на игровой основе, информационные технологии, интерактивные технологии. В основе обучения системно-деятельностный подход.

## II. Содержание учебного предмета (курса)

**Знания 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.

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, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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 приемы.

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).

**Легкая 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.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов	Контрольные нормативы, тестирование.
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	21	11
3	Спортивные игры	48	9
3.1	Спортивные игры. Баскетбол	16	3
3.2	Спортивные игры. Волейбол	15	3
3.3	Спортивные игры. Футбол	8	2
3.4	Спортивные игры. Гандбол	9	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	4
5	Лыжная подготовка	18	1
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>25</b>

Часы вариативной части (14 часов) и 12 часов раздела Основы знаний о физической культуре (так, как теоретическая часть изучается в процессе урока)– распределены на раздел Спортивные игры (на основе баскетбола, волейбола, гандбола, футбола) 22 час, добавляем 26 часов – 48 часов; 3 часа раздела Основы знаний о физической культуре (так, как теоретическая часть изучается в процессе урока) распределены на раздел легкая атлетика 18 часов, добавляем 3 часа – 21 час.

В зависимости от погодных условий, темы некоторых уроков могут проводиться в другое время.

### III. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса).

#### 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 индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать

ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;



- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**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.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических 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 ее до собеседника.

#### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **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; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять 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** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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, аргументированно 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.

**ИКТ-компетентность:**

Фиксация информации (тексты, фото-, видео- аудио- и другие виды информации) о внешнем мире и о самом себе с использованием инструментов ИКТ: фото- и видеокамеры, микрофона, цифровых датчиков, графического планшета и пр. Планирование и осуществление наблюдений, сбор числовых данных, проведение опытов с помощью инструментов ИКТ. Поиск дополнительной информации для решения учебных и самостоятельных познавательных задач.

#### IV. Календарно-тематическое планирование. 7 класс. 2023-2024 учебный год.

№ урока	Наименование раздела программы Тема урока	Кол- во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
			7 а, б, в	7 а, б, в	
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>					
	<b>Знания о физической культуре</b>				
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. <i>Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</i>	1			
	<b>Беговые упражнения</b>				
2	Высокий старт от 30 до 40 м.	1			
3	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1			
4	Скоростной бег до 60 м.	1			
5	Бег на результат 60 м. <i>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</i>	1			
6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1			
7	Бег на 1500 м.	1			
	<b>Прыжковые упражнения</b>				
8	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1			
9	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1			
10	Процесс совершенствования прыжков в высоту.	1			

	<b>Метание малого мяча</b>				
11	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м.	1			
12	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	1			
<b>Футбол 8 часов</b>					
	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</b>				
13	Правила техники безопасности. Основные приемы игры в футбол. <i>Росто-весовые показатели. Физическое самовоспитание.</i>	1			
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>				
14	Дальнейшее закрепление техники.	1			
	<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>				
15	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1			
	<b>Овладение техникой ударов по воротам.</b>				
16	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	1			

	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>				
17	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1			
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</b>				
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			
	<b>Освоение тактики игры.</b>				
19	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.	1			
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>				
20	Дальнейшее закрепление техники	1			
<b>Спортивные игры. Баскетбол 16 часов</b>					
	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</b>				
21	Правила техника безопасности. Основные правила игры в баскетбол. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1			
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок поворотов, стоек.</b>				
22	Дальнейшее обучение технике движений.	1			



	<b>Освоение ловли и передач мяча.</b>				
23	Дальнейшее обучение технике движений.	1			
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			
	<b>Освоение техники ведения мяча</b>				
25	Дальнейшее обучение технике движений.	1			
26	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1			
	<b>Овладение техникой бросков мяча</b>				
27	Дальнейшее обучение технике движений.	1			
28	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.	1			
	<b>Овладение индивидуальной техникой защиты.</b>				
29	Перехват мяча.	1			
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</b>				
30	Дальнейшее обучение технике	1			

	движений.				
	<b>Освоение тактики игры</b>				
31	Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций.	1			
32	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1			
	<b>Краткая характеристика вида спорта.</b>				
33	Основные приемы игры.	1			
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>				
34	Игра по правилам мини- баскетбола.	1			
35	Игра по правилам мини- баскетбола.	1			
36	Дальнейшее обучение технике движений.	1			
<b>Гимнастика 18 часов</b>					
	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</b>				
37	Спортивная гимнастика.Правила техники безопасности и страховки во время выполнения физических упражнений. Техника выполнения физических упражнений.	1			
	<b>Организующие команды и приемы.</b>				
38	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1			
	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b>				
39	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. <i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</i>	1			

	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b>				
40	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.	1			
	<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</b>				
41	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	1			
42	Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок (мальчики). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (девочки).	1			
	<b>Опорные прыжки</b>				
43	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1			
	<b>Развитие координационных способностей.</b>				
44	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			
	<b>Акробатические упражнения и комбинации.</b>				
45	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми	1			

	ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.				
	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b>				
46	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1			
47	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1			
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>				
48	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	1			
	<b>Развитие гибкости</b>				
49	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1			
50	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1			
	<b>Знания о физической культуре.</b>				
51	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий.	1			
52	Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания, основы выполнения гимнастических упражнений.	1			

	<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>				
53	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1			
	<b>Овладение организаторскими умениями.</b>				
54	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	1			
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>					
	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</b>				
55	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. <i>Режим дня и его основное содержание.</i>	1			
	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b>				
56	Одновременный одношажный ход.	1			
57	Одновременный одношажный ход.	1			
	<b>Знания</b>				
58	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для	1			

	поддержания работоспособности.				
	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b>				
59	Подъем в гору скользящим шагом	1			
60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
61	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	1			
	<b>Знания</b>				
62	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1			
	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b>				
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонки с преследованием»	1			
64	Одновременный одношажный ход.	1			
65	Одновременный одношажный ход.	1			
66	Игры: «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».	1			
67	Прохождение дистанции 4 км.	1			
68	Одновременный одношажный ход.	1			
	<b>Знания</b>				
69	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1			
	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b>				
70	Одновременный одношажный ход.	1			
71	Одновременный одношажный ход.	1			
72	Прохождение дистанции 4 км.	1			
<b>Спортивные игры. Волейбол 15 часов</b>					

	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</b>				
73	Правила техники безопасности. Основные приемы игры в волейбол. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1			
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</b>				
74	Стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1			
	<b>Освоение техники приема и передач мяча.</b>				
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1			
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>				
76	Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	1			
	<b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b>				
77	Упражнения по овладению и	1			

	совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3,3.				
	<b>Развитие выносливости</b>				
78	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	1			
	<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>				
79	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	1			
	<b>Освоение техники нижней прямой подачи.</b>				
80	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. через сетку	1			
	<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>				
81	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
	<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>				
82	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1			
	<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>				
83	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития	1			



	координационных способностей.				
	<b>Освоение тактики игры</b>				
84	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1			
	<b>Знания о спортивной игре</b>				
85	Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1			
	<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>				
86	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	1			
	<b>Овладение организаторскими умениями.</b>				
87	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1			
<b>Спортивные игры. Гандбол. 9 часов.</b>					
	<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</b>				

88	Правила техники безопасности. Основные приемы игры в гандбол. <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i>	1			
	<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>				
89	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек.	1			
	<b>Освоение ловли и передач мяча</b>				
90	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.	1			
	<b>Освоение техники ведения мяча</b>				
91	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	1			
	<b>Овладение техникой бросков мяча</b>				
92	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	1			
	<b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b>				
93	Перехват мяча. Игра вратаря.	1			
	<b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b>				
94	Дальнейшее закрепление техники.	1			

	<b>Освоение тактики игры</b>				
95	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники.	1			
	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>				
96	Игра по правилам мини-гандбола.	1			
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>					
	<b>Развитие выносливости</b>				
97	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1			
	<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>				
98	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей	1			
	<b>Развитие скоростных способностей</b>				
99	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, максимальной скоростью.	1			
	<b>Знания о физической культуре</b>				
100	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей.	1			

	<b>Прыжковые упражнения</b>				
101	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1			
	<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>				
102	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.	1			
103	Правила самоконтроля и гигиены. <i>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.</i>	1			
	<b>Овладение организаторскими умениями</b>				
104	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений.	1			
105	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	1			