

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования администрации города Ульяновска
МБОУ «Губернаторский инженерный лицей № 102»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО учителей
физической культуры и ОБЖ

_____ О.В. Назарова

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по НМР

_____ Т.А. Чертушкина

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор лицея

_____ Ю.В. Пудова

Приказ №412
от «29» август 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7 классов

Составитель: Назарова О.В.,
учитель физической культуры

г. Ульяновск, 2023

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Губернаторский инженерный лицей №102».

. Учебный план лицея на 2023-2024 учебный год.

. Приказ Министерства Спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (с изменениями на 16 ноября 2015 года).

Программа по физической культуре / В.И.Лях Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2021г-104с. Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 ч. в неделю) и ориентирована на использование учебника: Физическая культура: 5-6-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций В.И.Лях – М.: «Просвещение», 2021г.

В период карантина (усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий) обучение детей может осуществляться в дистанционном режиме. Для организации дистанционного обучения используются следующие платформы: «Российская электронная школа», сервисы «Яндекс.Школа», ZOOM.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых Федеральным государственным общеобразовательным стандартом содержания основного общего образования и отражённых в его примерной программе по физической культуре.

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. Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, 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 капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности и самостоятельности, воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

- создания положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.7 КЛАСС»

ЛИЧНОСТНЫЕ

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

Регулятивные УУД

<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none">- добросовестно выполнять учебные задания;-уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;-поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;-владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;- владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.	<p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none">-определять необходимые действия в соответствии учебной и познавательной задачей и составления алгоритма их выполнения;- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач, выбора из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ ресурсы для решения задачи /достижения цели;-составлять план решения проблемы исследования)
---	--

Познавательные УУД

<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none">-определять понятия, создавать обобщение, устанавливать аналогии; классифицировать самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,-устанавливать причинно – следственные связи, строить логическое рассуждение, выводы; подбирать слова, определяющие его признаки и свойства.	<p>Ученик получит возможность:</p> <ul style="list-style-type: none">-объединять предметы и явления в группы по определённым признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;-строить рассуждения от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;-строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.
--	---

Коммуникативные УУД

<p>Ученик научится:</p>	<p>Ученик получит возможность научиться:</p>
--------------------------------	---

<ul style="list-style-type: none"> - определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определённую роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого. 	<ul style="list-style-type: none"> - различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. - определять свои действия и действия партнёра, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации. - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.
--	--

ПРЕДМЕТНЫЕ

Знания о физической культуре

<p>Ученик научиться:</p> <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 качеств личности и профилактикой вредных привычек; - 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, значимость приобретенных знаний, умений и использовать их в учебной деятельности, 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>Ученик получит возможность научиться:</p> <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, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, -устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
---	---

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

<p>Ученик научиться:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;- 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 двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	<p>Ученик получит возможность научиться:</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.
---	---

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

<p>-</p> <p>Ученик научится:</p> <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 различными способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол 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. 	<p>Ученик получит возможность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, и по сдаче норм ВФСК ГТО.
--	---

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 7 КЛАСС»**

Легкая атлетика – (38 ч.)

Беговые упражнения. Знания о физической культуре Спринтерский бег – 30 м, 60м с низкого старта Прыжки в длину с места и в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега Метание теннисного мяча на дальность Совершенствование скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на дальность.

Гимнастика с основами акробатики – (12 ч.)

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Самостоятельные занятия.

Спортивные игры (18+18 ч.)

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.

Лыжные гонки (16 ч.)

Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
---	----------------------------	------------------

п/п		Всего	Контрольные упражнения (тесты)
	Легкая атлетика		
	Гимнастика с элементами акробатики		
	Спортивные игры (баскетбол)		
	Спортивные игры ((волейбол)		
	Лыжная подготовка		
	Всего:		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОСОБИЯ:

- Физическая культура: 5-6-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций В.И.Лях – М.: «Просвещение», 2021г.
- Сборник нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: Изд-во ВЛАЛОС- ПРЕСС, 2003 — (Библиотека учителя физической культуры). Назаренко Л.Д.

Учебно-информационные ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.fizkulturavshkole.ru	Сайт «Физическая культура в школе»

Технические средства обучения и учебное оборудование:

№/п	Наименование имущества

	Ворота мини футбольные передвижные складные (с сеткой)
	Шведские стенки
	Турник настенный
	Гимнастические скамейки
	Судейские вышки (волейбольные)
	Баскетбольные корзины с сеткой с щитом
	Консуль с канатомшт
	Сетка приоконная
	Стойки для крепления волейбольной сетки (стационарные – пристенные пара)
	Рециркулятор воздуха
	Огнетушитель с корубом
	Доска наклонная навесная
	Конь гимнастический
	Козёл гимнастический
	Мостики
	Маты (красные)
	Степ платформа
	Комплект лыж (190, 195, 205см)
	Лыжные палки
	Крепление пяточное для лыж
	Стойки для прыжков в высоту, планка
	Барьер л/а
	Мяч футбольный
	Мяч баскетбольный
	Мяч волейбольный
	Мяч гандбольный
	Мяч для фитнеса
	Валан для бадбинтона
	Набивной мяч
	Мяч малый для метания
	Эстафетные палочки
	Граната спортивная для метания
	Бита
	Палка гимнастическая утяжелённая (бодибар)
	Конусы сигнальные
	Ракетка для бадбинтона
	Шашки
	Шахматы 3в 1, шахматы турнтрные
	Шахматные часы
	Эспандеры бинт-резина
	Гимнастические ленты с палочками