

Министерство образования Республики Тыва
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Ээрбекская средняя общеобразовательная школа имени Оюна Каваевича Оолака
муниципального района «Кызылский кожуун»
Республики Тыва

Рассмотрена
на заседании МО
естественного цикла
Руководитель ШМО
Сарыглар С.М. Сарыглар С.М./
Протокол № 1
от «25» август 2023 г.

Согласована:
зам. директора по УВР
Ооржак Б.В. /Ооржак Б.В./
от «25» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
7 класса
на 2023-2024 учебный год
Авторы: В.И.Лях

Составила: Оюн Алсу Алексеевна,
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена с учетом следующей нормативной базы:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена Решением Коллегии Минпросвещения России, протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн);
- Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 приказ Минпросвещения России №766) "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.

Цели и задачи

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 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;
- 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.

Учебно-методический комплекс

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред.М.Я. Виленского. – М.:Просвещение, 2019.- 142с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю.Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 8-е изд. – М. : Просвещение, 2020.-239с.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 9-е изд. - М.: Просвещение, 2021. – 104 с.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, 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;
- 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 учетом 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 нем 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 учетом 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 дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определить 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 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;
- 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

3. Тематический план по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для 7 класса на 2023 -2024 учебный год

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	<i>Легкая атлетика</i>	45
2.	<i>Гимнастика</i>	13
3.	<i>Баскетбол</i>	27
4.	<i>Волейбол</i>	17
	Итого	102ч.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Дата проведения			
			7а		7б	
			план	факт	план	факт
1.	Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности	04.09		04.09	
2.	<i>Легкая атлетика</i> Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	05.09		05.09	
3.		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	06.09		06.09	
4.		Высокий старт	11.09		11.09	
5.		Высокий старт	12.09		12.09	
6.		Финальное усилие. Эстафетный бег	13.09		13.09	
7.		Финальное усилие. Эстафетный бег	18.09		18.09	
8.		Развитие скоростных способностей.	19.09		19.09	
9.		Развитие скоростной выносливости	20.09		20.09	
10.		Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	25.09		25.09
11.	Метание мяча на дальность.		26.09		26.09	
12.	Метание мяча на дальность.		27.09		27.09	
13.	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	09.10		09.10	

14.		Развитие силовых и координационных способностей.	10.10		10.10	
15.		Прыжок в длину с разбега.	11.10		11.10	
16.		Прыжок в длину с разбега.	16.10		16.10	
17.	Длительный бег	Развитие выносливости.	17.10		17.10	
18.		Развитие выносливости.	18.10		18.10	
19.		Развитие силовой выносливости	23.10		23.10	
20.		Развитие силовой выносливости	24.10		24.10	
20.	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	25.10		25.10	
21.		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	06.11		06.11	
22.		Ловля и передача мяча.	07.11		07.11	
23.		Ловля и передача мяча.	08.11		08.11	
24.		Ловля и передача мяча.	13.11		13.11	
25.		Ведение мяча	14.11		14.11	
26.		Ведение мяча	15.11		15.11	
27.		Ведение мяча	20.11		20.11	
28.		Бросок мяча	21.11		21.11	
29.		Бросок мяча	22.11		22.11	
30.		Бросок мяча	27.11		27.11	
31.		Бросок мяча	28.11		28.11	
32.		Бросок мяча в движении.	29.11		29.11	
33.		Бросок мяча в движении.	04.12		04.12	
34.		Бросок мяча в движении.	05.12		05.12	
35.		Позиционное нападение	06.12		06.12	
36.		Позиционное нападение	11.12		11.12	
37.		Позиционное нападение	12.12		12.12	
38.		Тактика свободного нападения	13.12		13.12	
39.		Тактика свободного нападения	18.12		18.12	
40.		Тактика свободного нападения	19.12		19.12	
41.		Тактика свободного нападения	20.12		20.12	
42.		Нападение быстрым прорывом	25.12		25.12	
43.		Нападение быстрым прорывом	26.12		26.12	
44.		Нападение быстрым прорывом	27.12		27.12	
45.		Игровые задания	09.01		09.01	
46.			Игровые задания	10.01		10.01
47.		Игровые задания	15.01		15.01	
48.	Гимнастика	Основы знаний	16.01		16.01	
49.		Акробатические упражнения	17.01		17.01	
50.		Акробатические упражнения	22.01		22.01	
51.		Развитие гибкости	23.01		23.01	
52.		Развитие гибкости	24.01		24.01	
53.		Акробатические упражнения	29.01		29.01	
54.		Акробатические упражнения	30.01		30.01	
55.		Развитие силовых способностей	31.01		31.01	
56.		Развитие силовых способностей	05.02		05.02	
57.		Развитие координационных способностей	06.02		06.02	
58.		Развитие координационных способностей	07.02		07.02	
59.		Развитие скоростно-силовых способностей.	12.02		12.02	
60.		Развитие скоростно-силовых способностей.	13.02		13.02	
61.		Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	14.02		14.02
62.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		19.02		19.02	
63.	Прием и передача мяча.		20.02		20.02	
64.	Прием и передача мяча.		21.02		21.02	
65.	Прием и передача мяча.		26.02		26.02	
66.	Подача мяча.		27.02		27.02	
67.	Подача мяча.		28.02		28.02	

68.		Подача мяча.	04.03		04.03	
69.		Нападающий удар (н/у.).	05.03		05.03	
70.		Нападающий удар (н/у.).	06.03		06.03	
71.		Развитие координационных способностей.	11.03		11.03	
72.		Развитие координационных способностей.	12.03		12.03	
73.		Развитие координационных способностей.	13.03		13.03	
74.		Тактика игры.	18.03		18.03	
75.		Тактика игры.	19.03		19.03	
76.		Тактика игры.	20.03		20.03	
77.		Тактика игры.	01.04		01.04	
78.	Легкая атлетика Длительный бег	Преодоление препятствий	02.04		02.04	
79.		Преодоление препятствий	03.04		03.04	
80.		Развитие выносливости.	08.04		08.04	
81.		Развитие выносливости.	09.04		09.04	
82.		Переменный бег	10.04		10.04	
83.		Кроссовая подготовка	15.04		15.04	
84.		Кроссовая подготовка	16.04		16.04	
85.		Развитие силовой выносливости	17.04		17.04	
86.		Развитие силовой выносливости	22.04		22.04	
87.		Развитие силовой выносливости	23.04		23.04	
88.	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	24.04		24.04	
89.		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	29.04		29.04	
90.		Высокий старт	30.04		30.04	
91.		Высокий старт	06.04		06.04	
92.		Финальное усилие. Эстафетный бег	07.04		07.04	
93.		Финальное усилие. Эстафетный бег	08.04		08.04	
94.		Развитие скоростных способностей.	13.04		13.04	
95.		Развитие скоростной выносливости	14.04		14.04	
96.	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	15.04		15.04	
97.		Развитие скоростно-силовых способностей.	20.04		20.04	
98.		Метание мяча на дальность.	21.04		21.04	
99.		Метание мяча на дальность.	22.04		22.04	
100.	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	27.04		27.04	
101.		Прыжок в длину с разбега.	28.04		28.04	
102.		Повторение пройденного	29.04		29.04	