

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Субуктуйская основная общеобразовательная школа»**

<p>«Согласовано» Руководитель МО _____ Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Субуктуйская ООШ» _____/Чойдорова С.Р/ 29 августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» И.о. директора МБОУ «Субуктуйская ООШ» _____/Гармаева С.С./ Приказ № 52\1 от 29 августа 2022г.</p>
--	---	---

Рабочая программа
Цыренжаповой Баярмы Николаевны
по физической культуре
7 класс

Субуктуй
2022

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. 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;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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;

1. 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика (27 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30 м., 60 м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Лыжная подготовка (18 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Спортивные игры (баскетбол 23 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Лёгкая атлетика – 14 часов			
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1	<p>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1	
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1	
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1	
5	Бег на результат 60м.	1	
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1	
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1	
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1	
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1	
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1	
13	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	
14	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	
Спортивные игры: Волейбол - 13 часов			
15	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса</p>
16	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	
17	Передача мяча двумя руками сверху	1	
18	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	1	
19	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	1	
20	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения.	1	
21	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	
22	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	
23	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	

24	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	«Готов к труду и обороне» (ГТО)	
25	Игра в мини-волейбол.	1		
26	Подвижная игра «Два мяча».	1		
27	Подача, приём и передача мяча в парах.	1		
Гимнастика с элементами акробатики – 21 час				
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1	<p>- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
29	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1		
30	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1		
31	Акробатические комбинации.	1		
32	Подтягивание в висе(мальчики), подтягивание в висе лежа(девочки).	1		
33	Лазание по канату.	1		
34	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		
35	Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.	1		
36	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1		
37	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1		
38	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1		
39	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		
40	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1		
41	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1		
42	Эстафеты с элементами гимнастики.	1		
43	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1		
44	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1		
45	Прыжки через длинную скакалку.	1		
46	Круговая тренировка по ОФП.	1		
47	Эстафеты с набивным мячом	1		
48	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1		
Лыжная подготовка – 18 часов				
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1		<p>- воспитывать интерес у учащихся к поддержанию привычной двигательной активности.</p> <p>- воспитывать чувство товарищества.</p> <p>- умение организовывать</p>
50	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1		
51	Попеременный двухшажный ход	1		

52	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1	<p>собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;</p> <p>- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</p> <p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
53	Одновременный и бесшажный ходы.	1	
54	Эстафеты.	1	
55	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	
56	Катание с горок.	1	
57	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1	
58	Прохождение дистанции 1 км.	1	
59	Прохождение дистанции 2 км.	1	
60	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1	
61	Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем	1	
62	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	
63	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1	
64	Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем.	1	
65	Прохождение дистанции 2 км.	1	
66	Лыжные эстафеты.	1	
Баскетбол – 23 часов			
67	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</p> <p>- знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p>
68	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	
69	Учебная игра. Правила баскетбола	1	
70	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
71	Бросок одной рукой в корзину.	1	
72	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1	
73	Игра в мини-баскетбол.	1	
74	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
75	Учебная игра. Правила баскетбола.	1	
76	Игра в мини-баскетбол.	1	
77	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1	
78	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1	
79	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	
80	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	
81	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	
82	Взаимодействие трех игроков в	1	

	нападении.		
83	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
84	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	
86	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	
87	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	
88	Нападение быстрым прорывом.	1	
89	Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1	
Легкая атлетика – 13 часов			
90	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
91	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	
92	Метание мяча на дальность с разбега.	1	
93	Бег на 60м.	1	
94	Метание мяча на дальность.	1	
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
96	Бег на 300м.	1	
97	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1	
98	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
99	Равномерный бег до 15 мин.	1	
100	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
101	Бег на 2000м. на результат.	1	
102	Эстафетный бег 4x50м.	1	