

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда**

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ (военвед)
г. Зернограда
Приказ от 30 августа 2022 года № 442

_____/Г.Н.Осадчая /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету: «Физическая культура»
основного общего образования
7 «А», «Б» классы.**

Количество часов по учебному плану: 7 класс – 70 часов (2 часа в неделю).
Программа будет полностью реализована: в 7-а классе за 69 час (1 ч. – 08.03.23г.), в 7-б классе за 69 час (1 ч. – 08.03.23г.).

Учитель: Таран Вячеслав Николаевич

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8-х классов построена в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программой основного общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И., Зданевича А.А. издательство «Просвещение» 2019г.

Учебник: «Физическая культура» 5-7 классы, М.Я. Виленского, – 4 изд. – М: Просвещение, 2019 г.

2022-2023 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- * воспитание российской гражданской личности: 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 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 готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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;
- 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;

Предметные результаты

- ❖ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ❖ 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;
- ❖ 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;
- ❖ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Ученик 7 класса научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их 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;
- 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;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол и баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик 7 класса получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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.

Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

Подвижные игры.

Волейбол.

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.

Баскетбол.

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.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Календарно- тематическое планирование 7 «А» класс

| Наименование раздела, (количество часов) | Номер урока | Тема урока | Дата урока по плану | Дата урока фактическая | Вид контроля |
|---|-------------|---|---------------------|------------------------|--------------|
| Лёгкая атлетика (10ч) | | | | | |
| Бег(4ч) | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 02.09 | | текущий |
| | 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 07.09 | | текущий |
| | 3 | Бег на короткую дистанцию 30 м | 09.09 | | |
| | 4 | Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 60 м | 14.09 | | тематический |
| Прыжки в длину(5 ч) | 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | 16.09 | | текущий |
| | 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | 21.09 | | текущий |
| Метание мяча(2ч) | 7 | Контрольное задание: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 23.09 | | тематический |
| | 8 | Контрольное задание: метание малого мяча на дальность. | 28.09 | | тематический |
| Бег(2) | 9 | Бег на средние дистанции. | 30.09 | | текущий |
| | 10 | Бег на средние дистанции. Тестирование: бег 1000 м | 05.10 | | тематический |
| Кроссовая подготовка (7 ч) | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (7ч) | 11 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 07.10 | | текущий |
| | 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 12.10 | | текущий |
| | 13 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 14.10 | | текущий |
| | 14 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 19.10 | | текущий |
| | 15 | Бег по пересеченной местности, преодоление | 21.10 | | текущий |

| | | | | | |
|--|----|---|-------|--|--------------|
| | | препятствий. | | | |
| | 16 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 26.10 | | текущий |
| | 17 | Контрольное задание: бег по пересеченной местности 2000 м | 28.10 | | текущий |
| | 18 | Равномерный бег (8мин.) Комплексный | 09.11 | | тематический |
| Гимнастика (15 ч) | | | | | |
| Висы(6 ч) | 19 | Висы. Строевые упражнения. | 11.11 | | текущий |
| | 20 | Висы. Строевые упражнения. | 16.11 | | текущий |
| | 21 | Висы. Строевые упражнения. | 18.11 | | текущий |
| | 22 | Висы. Строевые упражнения. | 23.11 | | текущий |
| | 23 | Висы. Подтягивания в висе. Строевые упражнения. | 25.11 | | текущий |
| | 24 | Контрольное задание: висы. | 30.11 | | текущий |
| Опорны й прыжок (5ч) | 25 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 02.12 | | текущий |
| | 26 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 07.12 | | текущий |
| | 27 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 09.12 | | текущий |
| | 28 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 14.12 | | текущий |
| | 29 | Контрольное задание: опорный прыжок. | 16.12 | | тематический |
| Акроба тика ,лазание (3ч) | 30 | Акробатика. Лазание по канату. | 21.12 | | текущий |
| | 31 | Контрольное задание: выполнение комбинации из разученных элементов. | 23.12 | | текущий |
| | 32 | Контрольное задание: лазание по канату. | 11.01 | | тематический |
| Спортивные игры (21ч) | | | | | |
| Волейбо л(10ч) | 33 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. | 13.01 | | текущий |
| | 34 | Волейбол. Контрольное задание: передача мяча сверху двумя руками над собой. | 18.01 | | текущий |
| | 35 | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой. | 20.01 | | текущий |
| | 36 | Волейбол. Контрольное задание: приём мяча снизу двумя руками над собой. | 25.01 | | |

| | | | | | |
|--|----|--|-------|--|--------------|
| | 37 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 27.01 | | текущий |
| | 38 | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. | 01.02 | | текущий |
| | 39 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. | 03.02 | | текущий |
| | 40 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 08.02 | | текущий |
| | 41 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 10.02 | | текущий |
| | 42 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам. | 15.02 | | текущий |
| | 43 | Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. | 17.02 | | текущий |
| | 44 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте. | 22.02 | | текущий |
| Баскетбол(11ч) | 45 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 01.03 | | текущий |
| | 46 | Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении. | 03.03 | | текущий |
| | 47 | Баскетбол. Ведение мяча на месте. | 10.03 | | текущий |
| | 48 | Баскетбол. Ведение мяча в движении. | 15.03 | | текущий |
| | 49 | Баскетбол. Контрольное задание: ведение мяча в движении. | 17.03 | | текущий |
| | 50 | Баскетбол. Штрафной бросок. | 22.03 | | текущий |
| | 51 | Баскетбол. Штрафной бросок. | 24.03 | | текущий |
| | 52 | Баскетбол. Контрольное задание: штрафной бросок. | 05.04 | | тематический |
| Кроссовая подготовка (5ч) | | | | | |
| Бег по пересечённой местности (5 ч) | 54 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 07.04 | | текущий |
| | 55 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 12.04 | | текущий |
| | 56 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 14.04 | | текущий |
| | 57 | Бег по пересеченной местности, преодоление | 19.04 | | текущий |

| | | | | | |
|------------------------------|----|---|-------|--|--------------|
| | | препятствий. | | | |
| | 58 | Контрольное задание: бег по пересеченной местности 2000 м | 21.04 | | тематический |
| Лёгкая атлетика (10ч) | | | | | |
| | 59 | Бег на средние дистанции. | 26.04 | | текущий |
| | 60 | Бег на средние дистанции. Тестирование: бег 1000 м | 28.04 | | текущий |
| | 61 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 03.05 | | текущий |
| | 62 | Тестирование: бег на короткую дистанцию 30 м | 05.05 | | текущий |
| | 63 | Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 60 м | 10.05 | | текущий |
| | 64 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 12.05 | | текущий |
| | 65 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 17.05 | | текущий |
| | 66 | Контрольное задание: прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» | 19.05 | | тематический |
| | 67 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 24.05 | | текущий |
| | 68 | Контрольное задание: прыжок в высоту способом «перешагивание» | 26.05 | | тематический |
| | 69 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Игры-эстафеты | 31.05 | | текущий |

Календарно- тематическое планирование 7 «Б»класс

| Наименование раздела, (количество часов) | Номер урока | Тема урока | Дата урока по плану | Дата урока фактическая | Вид контроля |
|---|-------------|---|---------------------|------------------------|--------------|
| Лёгкая атлетика (10ч) | | | | | |
| Бег(4ч) | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 02.09 | | текущий |
| | 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 07.09 | | текущий |
| | 3 | Бег на короткую дистанцию 30 м | 09.09 | | |
| | 4 | Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 60 м | 14.09 | | тематический |
| Прыжки в длину(5 ч) | 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | 16.09 | | текущий |
| | 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | 21.09 | | текущий |
| Метание мяча(2ч) | 7 | Контрольное задание: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 23.09 | | тематический |
| | 8 | Контрольное задание: метание малого мяча на дальность. | 28.09 | | тематический |
| Бег(2) | 9 | Бег на средние дистанции. | 30.09 | | текущий |
| | 10 | Бег на средние дистанции. Тестирование: бег 1000 м | 05.10 | | тематический |
| Кроссовая подготовка (7 ч) | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (7ч) | 11 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 07.10 | | текущий |
| | 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 12.10 | | текущий |
| | 13 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 14.10 | | текущий |
| | 14 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 19.10 | | текущий |
| | 15 | Бег по пересеченной местности, преодоление | 21.10 | | текущий |

| | | | | | |
|--|----|---|-------|--|--------------|
| | | препятствий. | | | |
| | 16 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 26.10 | | текущий |
| | 17 | Контрольное задание: бег по пересеченной местности 2000 м | 28.10 | | текущий |
| | 18 | Равномерный бег (8мин.) Комплексный | 09.11 | | тематический |
| Гимнастика (15 ч) | | | | | |
| Висы(6 ч) | 19 | Висы. Строевые упражнения. | 11.11 | | текущий |
| | 20 | Висы. Строевые упражнения. | 16.11 | | текущий |
| | 21 | Висы. Строевые упражнения. | 18.11 | | текущий |
| | 22 | Висы. Строевые упражнения. | 23.11 | | текущий |
| | 23 | Висы. Подтягивания в висе. Строевые упражнения. | 25.11 | | текущий |
| | 24 | Контрольное задание: висы. | 30.11 | | текущий |
| Опорны й прыжок (5ч) | 25 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 02.12 | | текущий |
| | 26 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 07.12 | | текущий |
| | 27 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 09.12 | | текущий |
| | 28 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 14.12 | | текущий |
| | 29 | Контрольное задание: опорный прыжок. | 16.12 | | тематический |
| Акроба тика ,лазание (3ч) | 30 | Акробатика. Лазание по канату. | 21.12 | | текущий |
| | 31 | Контрольное задание: выполнение комбинации из разученных элементов. | 23.12 | | текущий |
| | 32 | Контрольное задание: лазание по канату. | 11.01 | | тематический |
| Спортивные игры (21ч) | | | | | |
| Волейбо л(10ч) | 33 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. | 13.01 | | текущий |
| | 34 | Волейбол. Контрольное задание: передача мяча сверху двумя руками над собой. | 18.01 | | текущий |
| | 35 | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками над собой. | 20.01 | | текущий |
| | 36 | Волейбол. Контрольное задание: приём мяча снизу двумя руками над собой. | 25.01 | | |

| | | | | | |
|--|----|--|-------|--|--------------|
| | 37 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 27.01 | | текущий |
| | 38 | Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. | 01.02 | | текущий |
| | 39 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. | 03.02 | | текущий |
| | 40 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 08.02 | | текущий |
| | 41 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | 10.02 | | текущий |
| | 42 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам. | 15.02 | | текущий |
| | 43 | Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. | 17.02 | | текущий |
| | 44 | Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте. | 22.02 | | текущий |
| Баскетбол(11ч) | 45 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 01.03 | | текущий |
| | 46 | Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении. | 03.03 | | текущий |
| | 47 | Баскетбол. Ведение мяча на месте. | 10.03 | | текущий |
| | 48 | Баскетбол. Ведение мяча в движении. | 15.03 | | текущий |
| | 49 | Баскетбол. Контрольное задание: ведение мяча в движении. | 17.03 | | текущий |
| | 50 | Баскетбол. Штрафной бросок. | 22.03 | | текущий |
| | 51 | Баскетбол. Штрафной бросок. | 24.03 | | текущий |
| | 52 | Баскетбол. Контрольное задание: штрафной бросок. | 05.04 | | тематический |
| Кроссовая подготовка (5ч) | | | | | |
| Бег по пересечённой местности (5 ч) | 54 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 07.04 | | текущий |
| | 55 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 12.04 | | текущий |
| | 56 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 14.04 | | текущий |
| | 57 | Бег по пересеченной местности, преодоление | 19.04 | | текущий |

| | | | | | |
|------------------------------|----|---|-------|--|--------------|
| | | препятствий. | | | |
| | 58 | Контрольное задание: бег по пересеченной местности 2000 м | 21.04 | | тематический |
| Лёгкая атлетика (10ч) | | | | | |
| | 59 | Бег на средние дистанции. | 26.04 | | текущий |
| | 60 | Бег на средние дистанции. Тестирование: бег 1000 м | 28.04 | | текущий |
| | 61 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 03.05 | | текущий |
| | 62 | Тестирование: бег на короткую дистанцию 30 м | 05.05 | | текущий |
| | 63 | Контрольное задание: бег на короткую дистанцию 60 м | 10.05 | | текущий |
| | 64 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 12.05 | | текущий |
| | 65 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 17.05 | | текущий |
| | 66 | Контрольное задание: прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» | 19.05 | | тематический |
| | 67 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. | 24.05 | | текущий |
| | 68 | Контрольное задание: прыжок в высоту способом «перешагивание» | 26.05 | | тематический |
| | 69 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Игры-эстафеты | 31.05 | | текущий |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ СОШ (военвед)
 г. Зернограда
 от «30» августа 2022 г. № 10
 Рук. ШМС _____ Л.В.Харченко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 по УВР
 МБОУ СОШ (военвед)
 г. Зернограда
 _____ Л.С. Деулина
 «30» августа 2022 г.

