




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа имени Тамерлана Кимовича Агузарова
с. Нижняя Саниба» муниципального образования Пригородный район
Республики Северная Осетия-Алания

<p>Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете Протокол №1 «31» августа»2022 г.</p>	<p>Согласовано с зам.директора по УВР</p>  <p>/Козонова Б.К.</p>	<p style="text-align: center;">«Утверждаю»</p> <div style="text-align: center;">  <p>Врио Директора МБОУ «СОШ им. Т.К. Агузарова с. Нижняя Саниба»</p> </div> <div style="text-align: right;">  <p>/Доева И.Э./</p> </div> <p style="text-align: center;">От 01.09.2022г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 7 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самаев А.Х.
учитель физической культуры

с.Нижняя Саниба 2022

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, с учетом результатов экспериментальной апробации Примерных программ по физической культуре и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Содержание курса:

1. **Знания о физической культуре.** Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоения движения. Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.
2. **Гимнастика с основами акробатики.** Ходьба строевым шагом в колонне с изменением длины шага по команде. кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Опорные прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь. Подъём в упор на низкой перекладине. Лазание по канату в два приёма. Подтягивание на перекладине.
3. **Лёгкая атлетика.**, метание мяча на дальность с разбега, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание", кроссовый бег 1500м; эстафетный бег.
4. **Спортивные игры.** . Баскетбол: бросок мяча в корзину одной и двумя от плеча в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевого линии. Игра а баскетбол по правилам. Волейбол: верхняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
3. Способы закаливания организма и основные приёмы сомомассажа.
4. Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

І ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.			
№ уроков п/п	Дата проведения		
1-2			Техника безопасности на уроках физической культуры, лёгкой атлетики. Экспресс- тесты.
3-4			Правила организации мест занятий по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции 60 м. С/и.
5-6			Бег на короткие дистанции 60 м.(зачёт). С/и.
7-8			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». С/и.
9-10			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зачёт). С/и.
11-12			История развития Олимпийских игр. Метание малого мяча на дальность с разбега. С/и.
13-14			Метание малого мяча на дальность с разбега (зачёт). С/и.
15-16			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С/и.
17-18			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(зачёт).

19-20			Кроссовая подготовка: ходьба и бег на дистанции кросса. С/и.
21-22			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 10 мин. С/и.
23-24			Двигательные умения и навыки. Кроссовая подготовка, С/и.
25-26			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 14 мин (зачёт). С/и.
27			Двусторонняя игра волейбол, футбол.
II ЧЕТВЕРТЬ; ГИМНАСТИКА.			
1(28)			Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок Через козла. С/и.
2(29)- 3(30)			Опорный прыжок через козла ноги врозь. С/и.
4(31)- 5(32)			Виды гимнастики. Лазание по канату. Опорный прыжок. С/и.
6(33)- 7(34)			Подъём переворотом на перекладине. Лазание по канату. С/и.
8(35)- 9(36)			Акробатика: стойка на лопатках; кувырок назад. С/и.
10(37)- 11(38)			Акробатика: кувырок вперёд; стойка на голове. С/и.
12(39)- 13(40)			Опорный прыжок через козла: согнув ноги.
14(41)- 15(42)			Лазание по канату в два приёма. С/и.
16(43)- 17(44)			Кувырок вперёд и назад в группировке.
18(45)- 19(46)			Акробатика: длинные кувырки с разбега. С/и.
20(47)			Лазание по канату, «мостик».
21(48)			Спортивные игры: двусторонняя игра.
III ЧЕТВЕРТЬ; СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.			
1 (49)- 2 (50)			Правила игры в баскетбол. Передвижения игроков в основной стойке; остановка прыжком после ускорения. Игра.
3 (51)- 4 (52)			Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча одной от плеча.
5 (53)- 6 (54)			Бросок мяча в корзину одной от плеча. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игра.
7 (55)- 8 (56)			Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину от груди с места. Игра.
9 (57) - 10 (58)			Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча с шагом. Игра.
11 (59)- 12 (60)			Тактические действия игроков в защите, в нападении. Игра.
13 (61)			Двусторонняя игра в баскетбол по правилам.
14 (62)- 15 (63)			Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков в волейболе.

16 (64)- 17 (65)			Приём и передача мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Игра.
18 (66)- 19 (67)			Передача мяча двумя руками сверху из зоны в зону стоя на месте. Верхняя прямая подача. Игра.
20 (68)- 21 (69)			Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу в тройках, четверках на месте и в движении. Игра.
22 (70)- 23 (71)			Нападающий удар через сетку. Приём мяча на задней линии. Игра.
24 (72)			Передача мяча двумя руками сверху после перемещения в двойках и тройках. подача. Игра.
25 (73)			Волейбол: тактические действия игроков в защите, в нападении. Игра.
26 (74)			Двусторонняя игра в волейбол по правилам.
27 (75)- 28 (76)			Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. С/и.
29 (77) - 30 (78)			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 10 мин. С/и.
			IV ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.
1 (79)- 2 (80)			Виды лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 2000 м. челночный бег. С/и.
3 (81)			Кроссовая подготовка (зачёт).
4 (82)- 5 (83)			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Спортивные игры.
6 (84)- 7 (85)			Прыжок в высоту с разбега.техника разбега при прыжке в высоту. С/и.
8 (86)- 9 (87)			Бег на короткие дистанции 60м. Метание малого по движущейся мишени. С/и.
10 (88)- 11 (89)			Бег на короткие дистанции. Старт с опорой на одну руку. С/и.
12 (90)- 13 (91)			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча по движущейся мишени..

14 (92)- 15 (93)			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. С/и
16 (94)- 17 (95)			Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. С/и.
18 (96)- 20 (98)			Эстафетный бег. Челночный бег 3х10м С/и.
21 (99)- 23 (101)			Спринтерский бег. Метание мяча. С/и.
24 (102)- 25(103)			Метание мяча с разбега. Подведение итогов года. Спортивные игры.
26 (104)- 27 (105)			Экспресс- тесты: челночный бег 3х10 м, подтягивание на перекладине; 6-ти минутный бег; гибкость; метание набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы; прыжок в длину с места.

Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 5 - 11 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 5 - 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО « Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.