

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на 2022/2023 учебный год для обучающихся 7-го класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки РФ №413 «Об утверждении ФГОС основного общего образования» (изменения от 29.06.2017);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018 г.
- ООП ООО МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- учебного плана МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ»;
- рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №3 ЗМР РТ».

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
Для учителя				
1	М.Я. Веленский, И.М Туревский Т.Ю. Тарочкова	Учебник «Физическая культура 5-7 класс» (электронная версия)	2019	Москва, «Просвещение»
2	Ибатуллин А.М.,	Особенности преподавания учебных предметов «Физическая культура» Методические рекомендации (электронная версия)	2021	Казань
3	М.Я. Веленский, И.М Туревский Т.Ю. Тарочкова	Методические рекомендации «Физическая культура 5-7 класс» (электронная версия)	2017	Москва, «Просвещение»
4	М.Я. Веленский, В.И Лях	Примерные рабочие программы «Физическая культура 5-9 класс» (электронная версия)	2021	Москва, «Просвещение»
Для обучающихся				
1	М.Я. Веленский, И.М Туревский Т.Ю. Тарочкова	Учебник «Физическая культура 5-7 класс» (электронная версия)	2019	Москва, «Просвещение»

Данная рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю/102 часов в год (34 учебные недели).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<p>- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	<p>– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,</p> <p>конструктивно разрешать конфликты посредством учета</p>	<p>- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;</p> <p>- формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;</p> <p>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p>	<p>– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; – измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. 	<p>индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; – выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 	<p>интересов сторон и сотрудничества;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. 	<p>умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Физическое совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); – выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); – выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> – сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; – плавать, в том числе спортивными способами; – выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). 		

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека Двигательные действия и техническая подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки телосложения. Восстановительный массаж. Измерение функциональных резервов организма. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Психологические процессы в обучении двигательным действиям.</p>	В процессе занятий
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз. Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.</p>	В процессе занятий
	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</p>	
Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	В процессе занятий
	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении, стойка на голове, стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега (юноши), кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки), опорные прыжки согнув ноги, висы и упоры, развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, лазание по канату.</p>	20
	<p>Легкая атлетика. Беговые прыжковые упражнения, бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p>	34
	<p>Лыжная подготовка</p>	20

	Техника передвижений на лыжах, подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, коньковый ход, торможение «плугом», техника перехода с одного лыжного хода на другой.	
	<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол: Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Футбол: Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Волейбол: Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p>	26
	<p>Плавание</p> <p>Теоретическая подготовка. Развития спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Основы техники плавания и методики тренировки Правила организации и проведения соревнований. Спортивный инвентарь.</p>	1
	<p>Туризм Туристско-бытовые навыки. Основы безопасности в природной среде. Установка и снятие палатки</p>	1
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p>	В процессе занятий
Итого		102