**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании методического объединения  физической культуры, технологии и ОБЖ.  Протокол от 28.08.2024\_\_\_ №\_1\_\_\_\_ | Утверждена приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка от 30.08.2024 №175 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 7 классов**

**в соответствии с обновленным ФГОС ООО**

Составитель программы:

Соколова И.Б.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Знания о физической культуре**.**

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».Вводный инструктаж по охране труда.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексыдля самостоятельных занятий с добавлением ранее разученныхупражнений: для коррекции телосложения и профилактикинарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики врежиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки.) Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест на гибкость. Подтягивание в висе

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Беговые упражнения с максимальным ускорением. Прыжки в длину с места. Бег на короткие дистанции.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игра «Пионербол»**.**

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы **универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.**

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.**

**К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:**

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

**Тематическое планирование 7 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол час** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)** |
| 1 | **Вводный инструктаж по охране труда.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. | 1 |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции**.** Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/> №31 |
| 3 | Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/> №18 |
| 4 | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. | 1 |  |
| 5 | Бег на средние дистанции. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/> №17 |
| 6 | Бег на длинные дистанции. Оздоровительные комплексыдля самостоятельных занятий с добавлением ранее разученныхупражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/> №32 |
| 7 | Эстафетный бег. Понятие «техника физических упражнений». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/> №16 |
| 8 | Метание малого мяча. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/> №33 |
| 9 | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 1 |  |
| 10 | Бег по пересечённой местности. | 1 |  |
| 11 | Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |
| 12 | Прыжки в длину с места. Ведение дневника по физической культуре. | 1 |  |
| 13 | Инструктаж по охране труда. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. | 1 |  |
| 14 | Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/> №13 |
| 15 | Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/> №15 |
| 16 | Ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/> №14 |
| 17 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. | 1 |  |
| 18 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. | 1 |  |
| **19** | **Инструктаж по охране труда.** Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. | 1 |  |
| 20 | Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/> №7 |
| 21 | Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). | 1 |  |
| 22 | Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/> №9 |
| 23 | Стойка на голове с опорой на руки. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/> №34 |
| 24 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки.) | 1 |  |
| 25 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/> №8 |
| 26 | Лазанье по канату в два приёма (мальчики). | 1 |  |
| 27 | Оздоровительные комплексыдлядыхательной и зрительной гимнастики врежиме учебного дня. | 1 |  |
| 28 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |
| 29 | Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). | 1 |  |
| 30 | Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). | 1 |  |
| 31 | Тест на гибкость. Подтягивание в висе. | 1 |  |
| 32 | Оздоровительные для коррекции телосложения и профилактикинарушения осанки. | 1 |  |
| **33** | **Инструктаж по охране труда.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. | 1 |  |
| 34 | Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. | 1 |  |
| 35 | Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/> №22 |
| 36 | Торможение и поворот одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/> №23 |
| 37 | Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/> №24 |
| 38 | Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. | 1 |  |
| 39 | Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. | 1 |  |
| 40 | Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. | 1 |  |
| 41 | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/> №1 |
| 42 | Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/> №2 |
| 43 | Передача; мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/> №3 |
| 44 | Передача; мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. | 1 |  |
| 45 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 |  |
| 46 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 |  |
| 47 | Совершенствование техники ранее разученных упражнений, технических действий спортивных игр. | 1 |  |
| 48 | Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле». | 1 |  |
| 49 | Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». | 1 |  |
| 50 | **Инструктаж по охране труда**. | 1 |  |
| 51 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/> №10 |
| 52 | Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/> №11 |
| 53 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/> №12 |
| 54 | Совершенствование техники ранее разученных упражнений, технических действий спортивных игр. | 1 |  |
| 55 | Наблюдение и анализирование выполнения другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять  ошибки и предлагать способы устранения. | 1 |  |
| 56 | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 1 |  |
| 57 | Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. | 1 |  |
| 58 | Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». | 1 |  |
| 59 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 60 | Беговые упражнения с максимальным ускорением. | 1 |  |
| 61 | Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. | 1 |  |
| 62 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | 1 |  |
| 63 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  |
| 64 | Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики. | 1 |  |
| 65 | Бег на длинные дистанции. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. | 1 |  |
| 66 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/> №28 |
| 67 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/start/> №29 |
| 68 | Игра «Пионербол»**.** | 1 |  |