

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Инкинская СОШ Колпашевского района

Рассмотрено
Руководитель МО

Протокол №1
От «29» августа 2024г.

Утверждаю
Директор школы

Приказ №126
От «29» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5865785)

Учебного предмета «Физическая культура»

Для обучающихся 7 классов

Базовый уровень

с. Инкино
2024-2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-2 классов.

Рабочая программа разработана на основе:

- Физическая культура. 5-9 классы : учеб. для общеобразоват. Организаций / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение 2013.

- рабочей программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-4 классы (автор В. И. Лях)».

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год (2 часа в неделю). Цели и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Личностные, метапредметные и предметные

результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры:
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

-

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

-

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление

к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в

процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,

-

умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры

в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,

подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной,

ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания,

способы саморегуляции и самоконтроля Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов ФУ, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий ФУ.

Социально-психологические основы

Анализ техники ФУ, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий ФУ, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы ФУ для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания Пользование баней. 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 волейболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол, мини-футбол

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Гимнастика,элементы национальных единоборств,

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

Легкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе

Физкультура 10 класс

№	Содержание темы	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Т/б на уроках л/атлетики, история л/атлетики, (теория)	1	04.09	
2	л/а Бег с высоты старта 20 метров контр/р. футбол	1	05.09	
3	л/а удержание тела на высокой перекладине, игра в волейбол.	1	09.09	
4	л/а Подъем туловища за 30 сек. контр/р, низкий старт	1	11.09	
5	л/а Прыжок с места контр/р, низкий старт	1	12.09	
6	л/а Метание гранаты 500 - 700 гр, игра футбол	1	16.09	
7	л/а Метание мяча 500 - 700 гр, контр/р	1	18.09	
8	л/а Раз-е бега с низкого старта, игра в ф/л	2	19.09	
9	л/а Сов-е бега с низкого старта, игра в ф/л		23.09	
10	л/а Бег 60 м. контр/р игра в ф/л	1	25.09	
11	л/а Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	1	26.09	
12	л/а Эстафетный бег, игра в ф/л	1	30.09	
13	л/а м. на высокой д. низкой перекладине, волейбол	1	02.10	
14	л/а Челночный бег, игра в волейбол	1	03.10	
15	Т/б при проведении уроков по баскетболу, правила игры в баскетбол, (теория)	1	07.10	
16	б/л Обучение передачи мяча на месте, в движении,	4	09.10	
17	б/л Раз-е передачи мяча на месте, в движении		10.10	
18	б/л Сов-е передачи мяча на месте, в движении		11.10	
19	б/л Передача мяча на месте, в движении, контр/р		14.10	
20	б/л Обучение ведения мяча на месте, в движении, развитие баскетбола в России, (теория)	4	16.10	

21	б/л Раз-е ведения мяча на месте, в движении, игра		17.10	
22	б/л Сов-е ведения мяча на месте, в движении, игра		21.10	
23	б/л Ведение мяча на месте, в движении, контр/р, игра		23.10	
24	б/л Обучение техники игры в нападении, броски по корзине двумя руками от груди, одной от плеча, учебная игра		24.10	
25	б/л Раз-е техники игры в нападении, броски по корзине двумя руками от груди, одной от плеча, учебная игра		06.11	
26	б/л Сов-е техники игры в нападении, броски по корзине двумя руками от груди, одной от плеча, учебная игра		07.11	
27	б/л Техника игры в нап-и, броски по корзине двумя руками от груди, одной от плеча, контр/р, уч-я игра		11.11	
28	б/л Обучение техники игры в защите, игра	4	13.11	
29	б/л Раз-е техники игры в защите, игра в баскетбол		14.11	
30	б/л Сов-е техники игры в защите, игра		18.11	
31	б/л Техника игры в защите, контр/р, игра		20.11	
32	б/л Обучение техники владения мячом, игра	3	21.11	
33	б/л Сов-е техники владения мячом, игра		25.11	
34	б/л Техника владения мячом, контр/р, игра		27.11	
35	б/л Сов-е ведения 2 шага бросок в кольцо от щита	2	28.11	
36	б/л Ведение 2 шага бросок в кольцо от щита, контр/р		02.12	
37	б/л Правила игры в баскетбол, игры	2	04.12	
38	б/л Правила игры в баскетбол, игры		05.12	
39	Т/б при проведении уроков по волейболу, правила игры в волейбол, теория	1	09.12	
40	в/л Развитие детского волейбола в России, (теория)	1	11.12	
41	в/л Обучение передачи мяча сверху над собой, игра	4	12.12	
42	в/л Раз-е передачи мяча сверху над собой, игра		16.12	
43	в/л Сов-е передачи мяча сверху над собой, игра		18.12	
44	в/л Передача мяча сверху над собой, контр/р		19.12	
45	в/л Обучение передачи мяча снизу под собой, игра	4	23.12	
46	в/л Раз-е передачи мяча снизу под собой, игра		25.12	
47	в/л Сов-е передачи мяча снизу под собой, игра		26.12	
48	в/л Передача мяча снизу под собой, контр/р, игра		13.01	
49	в/л Обучение передачи мяча сверху в парах над сеткой (теория), игра в волейбол	4	15.01	
50	в/л Раз-е передачи мяча сверху в парах над сеткой, игра в волейбол		16.01	

51	в/л Сов-е передачи мяча сверху в парах над сеткой, игра в волейбол		20.01	
52	в/л Передача мяча сверху в парах над сеткой, контр/р, игра в волейбол		22.01	
53	в/л Обучение приема снизу после набрасывания мяча над сеткой, игра	4	23.01	
54	в/л Раз-е приема снизу после набрасывания мяча над сеткой, игра		27.01	
55	в/л Сов-е приема снизу после набрасывания мяча над сеткой, игра		29.01	
56	в/л Прием снизу после набрасывания мяча над сеткой, контр/р, игра		30.01	
57	в/л Обучение верхней или нижней подачи мяча, игра	4	03.02	
58	в/л Раз-е верхней или нижней подачи мяча, игра		05.02	
59	в/л Сов-е верхней или нижней подачи мяча, игра		06.02	
60	в/л Верхняя или нижняя подача мяча, контр/р, игра		17.02	
61	в/л Обучение техники игры в нападении, защите	3	19.02	
62	в/л Раз-е техники игры в нападении, защите		20.02	
63	в/л Сов-е техники игры в нападении, защите		24.02	
64	Т/б на уроках по лыжной подготовки, история лыжного спорта, (теория)	1	26.02	
65	л/п Обучение попеременного двухшажного хода	3	27.02	
66	л/п Сов-е попеременного двухшажного хода		02.03	
67	л/п Попеременный двухшажный ход, контр/р		04.03	
68	л/п Попеременный четырехшажный ход	1	05.03	
69	л/п Подъемы ступающим шагом, лесенкой, елочкой	1	11.03	
70	л/п Сов-е спусков, поворотов, одновременно бесшажного ход	2	12.03	
71	л/п Спуски, повороты, одновременно бесшажный ход, контр/р		16.03	
72	л/п Сов-е одновременно одношажного хода, правила соревнований по лыжным гонкам, (теория)	2	18.03	
73	л/п Одновременно одношажный ход, контр/р		19.03	
74	л/п Обучение одновременно двухшажного хода	3	01.04	
75	л/п Сов-е одновременно двухшажного хода		02.04	
76	л/п Одновременно двухшажный ход, контр/р		06.04	
77	л/п Повороты переступанием вокруг пяток, носок лыж	1	08.04	
78	л/п Повороты махом налево, направо, прыжком с опорой на палки	1	09.04	
79	Т/б по гимнастики, развитие гимнастики в России, (теория)	1	13.04	
80	г/а Обучение акробатики	4	15.04	

81	г/а Раз-е акробатики		16.04	
82	г/а Сов-е акробатики		20.04	
83	г/а Акробатика, контр/р		22.04	
84	г/а Обучение упр-й на перекладине	3	23.04	
85	г/а Сов-е упр-й на перекладине		27.04	
86	г/а Упр-я на перекладине, контр/р		29.04	
87	г/а Сов-е упр-й на параллельных брусьях	2	30.24	
88	г/а Правила соревнований по гимнастике, подготовка спортсменов к соревнованиям, (теория)		06.05	
89	г/а Обучение опорного прыжка ч/з козла, коня способом согнув ноги, ноги врозь	3	07.05	
90	г/а Сов-е опорного прыжка ч/з козла, коня способом согнув ноги, ноги врозь		11.05	
91	г/а Опорный прыжок ч/з козла, коня способом согнув ноги, ноги врозь, контр/р		13.05	
92	г/а Лазание по канату	2	14.05	
93	г/а Лазание по канату, контр/р		18.05	
94	л/а Обучение прыжков в высоту способом «перешагивание», техника прыжков в высоту, (теория)	4	20.05	
95	л/а Сов-е прыжков в высоту способом «перешагивание»		21.05	
96	л/а Прыжки в высоту способом «перешагивание», контр/р			
97	л/а Бег 60 м. с низкого старта, контр/р	1		
98	л/а Обучение метания гранаты 500 – 700 гр. игра в футбол	3		
99	л/а Метание гранаты 500 – 700 гр. контр/р игра в футбол			
100	л/а Техника обучения прыжков в длину с разбега различными способами, «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы», (теория)	3		
101	л/а Раз-е прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»			
102	л/а Сов-е прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»			
	Итого	102 ч		