

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа с. Аллагулово
муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области»**

Рассмотрена и принята на
педагогическом Совете
№ 1 от 29.08.2023 г.

Утверждена
приказом
№ 90 от 29.08.2023 г.
Директор школы

_____ М.Р.Яббаров

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

7 класс

2023-2024 учебный год

*Учитель физической культуры
Яббаров Марс Расыхович*

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».
3. Постановление Правительства Российской Федерации о «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11 июня 2014 г. № 540 (30 декабря 2015 г., 26 января 2017 г., 6 марта, 29 ноября 2018 г., 17 января 2023 г.).
4. «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования».
5. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2021.
6. Учебный план школы на 2023-2024 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Место предмета в учебной деятельности

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта, данная программа по физической культуре направлена на достижения учащимися системы знаний, овладение умениями и способами действий, (познавательные, регулятивные и коммуникативные) и метапредметных результатов универсальных учебных действий (личностные, метапредметные, предметные).

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент)
2. «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности),
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент)

деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как физическое развитие человека, самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий и техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике упражнений, личная гигиена, предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах, совершенствование физических возможностей, адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирование физической культуры, физическая культура и олимпийское движение в России (СССР), возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит знания и основные виды заданий по видам спорта, которые ориентированы на совершенствование физических способностей, развитие двигательных качеств, овладение организаторскими способностями, активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на самостоятельные занятия физическими упражнениями, физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя занятия массовыми видами спорта: коньки, хоккей, бадминтон, скейтборд, атлетическая гимнастика.

Формы организации, планирования и контроля образовательного процесса. Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные и как целевые (самостоятельные занятия, внеклассные мероприятия, спортивные тренировки, соревнования)

Формой контроля является: наблюдение за деятельностью, самонаблюдение, самоконтроль, устный теоретический опрос, тестирование, участие в соревнованиях; оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью; оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения; измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные: 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.

Метапредметные: 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.

Предметные: Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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.

Преобладающие методы обучения

Чтобы повысить целенаправленность обучения и усилить мотивацию занятий физической культуры, применяются активные учебно-познавательные и творческие методы и формы обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого действия, развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, круговая тренировка и другие), развиваются навыки учебного труда, использование компьютеров и других новых технических средств. В соответствии с дидактическими принципами (последовательности, систематичности, индивидуальности) учащиеся выполняют задания на технику и тактику, увеличивая требования к нагрузке и изменяющиеся условия выполнения упражнений с помощью меняющихся методов обучения (стандартно-повторный, вариативный, игровой, соревновательный). Для групп школьников дифференцируются задачи, содержание, темп освоения материала, оценка достижения результата, половые особенности.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Основы знаний.	1
2	Легкая атлетика.	17
3	Спортивные игры.	13
4	Гимнастика.	10
5	Спортивные игры.	11
6	Легкая атлетика.	16
7	Резерв.	2
	Итого.	70