

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9 города Георгиевска»**

Рассмотрено
Руководитель МО
_____ **Круговихина И.С.**

Приказ № 230
От «012 сентября 2023.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ **Митривели А.А.**

Приказ № 230
От «01» сентября 2023 г.

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 9
г. Георгиевска
_____ **Казанина А.Н.**
Приказ № 230
от «01» сентября 2023.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к

выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 7 КЛАСС

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступления», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		7 класс
1.	Базовая часть	54
1.1	Основы знаний	в процессе уроков
1.2	Лёгкая атлетика	22
1.3	Кроссовая подготовка	10
1.4	Спортивные игры	24
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Итого	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Домошнее задание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	ИОТ-023-04. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).	1					
2	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м).	1					
3	Высокий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции 30м.	1					
4	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения.	1					
5	Входной контроль: бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1					
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении.	1					
7	Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ.	1					

8	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м.	1					
9	Прыжок в длину с места на результат	1					
10	Бег 200 метров.	1					
11	Бег 1000 м на результат. ОРУ.	1					
12	Равномерный бег (10 мин). ОРУ.	1					
13	Равномерный бег (12 мин). ОРУ.	1					
14	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1					
15	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1					
16	Равномерный бег (16 мин). ОРУ.	1					
17	ИОТ-026-04 Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1					
18	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1					
19	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1					
20	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1					

21	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1					
22	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1					
23	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м.	1					
24	Инструкция ИОТ-023-04. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1					
25	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1					
26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча	1					
27	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	1					
28	Ведение мяча с изменением скорости.	1					
29	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1					
30	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1					
31	Штрафной бросок.	1					

32	Вырывание и выбивание мяча.	1					
33	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1					
34	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча	1					
35	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	1					
36	Ведение мяча с изменением скорости.	1					
37	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1					
38	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1					
39	Штрафной бросок.	1					
40	Вырывание и выбивание мяча.	1					
41	ИОТ-022-04. Строевые упражнения. Акробатика.	1					
42	Акробатика: кувырок вперед-назад.	1					
43	Акробатика: кувырок вперед-назад.	1					
44	Строевой шаг. Стойка на лопатках, «мост»	1					

45	Подтягивания в висе.	1					
46	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1					
47	Подъем туловища из положения «лежа на спине».	1					
48	Упражнения в равновесии.	1					
49	Стойка на лопатках.	1					
50	Висы и упоры.	1					
51	Строевой шаг.	1					
52	Подъем туловища из положения «лежа на спине».	1					
53	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).	1					
54	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м).	1					
55	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м).	1					
56	Прыжок в длину с места.	1					
57	Бег на результат (30 м).	1					
58	Челночный бег 3x10м	1					

59	Бег на результат (60 м).	1					
60	Промежуточная аттестация Эстафеты по кругу. Бег 1000м.	1					
61	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении.	1					
62	Прыжок в длину с места.	1					
63	Бег 200 метров	1					
64	ИОТ-023-04. Равномерный бег (12 мин).	1					
65	Равномерный бег (13 мин).	1					
66	Равномерный бег (15 мин). ОРУ.	1					
67	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ.	1					
68	. Равномерный бег 2000 м.	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

