

Администрация МО «Заиграевский район»  
Управление образования администрации МО «Заиграевский район»  
МБОУ «Горхонская средняя общеобразовательная школа № 73»

Утверждаю: Директор МБОУ «Горхонская СОШ № 73»: Максимова Н.П.  Приказ № 343 « 31 » августа 2022г.	Согласовано: Заместитель директора по УВР МБОУ «Горхонская СОШ № 73» Лоскутникова Н.А.  « 31 » августа 2022г.	Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО Руководитель МО: Стрежнева С.В.  Протокол № 1 « 31 » августа 2022г.
--	--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физическому воспитанию**  
**для учащегося 7 класса Ветрова Максима**  
**учителя начальных классов**  
**Платоновой Надежды Владимировны**

2022-2023 учебный год.

### **Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа:**

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ( с изм и доп. вступ в силу с 13.07.2021);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/5, в ред. протокола № 3/15 от 28.10.2015);

Недельный учебный план предусматривает 0.25 часа в неделю на изучение предмета «Физическая культура», составлен для ученика 7 класса Ветрова Максима проводятся 1 раз в неделю по 0.25 часа.

### **Цели и задачи изучения учебного предмета:**

**Целью** школьного физического воспитания 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.

#### **Основные задачи:**

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты изучения программы**

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, 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, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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** 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 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 трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

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

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Основное содержание программы**

Наименование раздел, тем	Количество уроков
--------------------------	-------------------

	Всего	Контрольные работы
Урок-инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом в целом	1	1
§21 Гимнастика Техника выполнения гимнастических упражнений Прыжки Висы и упоры Акробатика	3	
Урок-конференция по теме «Гимнастика»	1	
§22 Баскетбол Основные приемы игры	1	
§23 Волейбол Основные приемы игры	1	

§24 Гандбол	2	
Основные приемы игры		
Игры, которые помогут научиться играть в гандбол		
§ 25 Футбол	1	
Основные приемы игры		
Урок-конференция « Зачем нам спорт»	1	
Зимние виды спорта	1	
§26 Лыжная подготовка	1	
Техника передвижения на лыжах		
§ 27 Плавание	2	
Техника основных способов плавания		
Умей оказать помощь		
Урок- обобщение главы №3	1	
Контрольное тестирование	1	
Раздел 3 Развитие двигательных способностей	1	1
Темпы прироста различных способностей у детей среднего школьного возраста		
Урок-конференция « Здоровый образ жизни»	1	



§28 Гибкость	2	
Упражнения для развития гибкости		
Проверь свою гибкость		
Урок- практикум «Гибкость»	1	
§29 Сила	2	
Упражнения для развития силы рук		
Упражнения для развития силы ног		
Урок практикум « Сила»	1	
§ 30 Быстрота	2	
Упражнения для развития быстроты движений		
Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту		
§31 Выносливость	1	
Урок-практикум «Выносливость»	1	
§32 Ловкость	2	
Упражнения для развития двигательной ловкости		
Упражнения для развития локомоторной ловкости		
Урок-практикум «Ловкость»	1	

Спортивные игры на природе	1	
§33 Туризм	1	
Урок- экскурсия (виртуальная) «Туризм»	1	
Урок-обобщение за год	1	
Итоговая работа за весь учебный год	1	
Итого		35

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Количество часов	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки ( или коррекция)
---------	------------------	-----------------------------	---------------------------------	------------------------------------

1	0,25	Урок-инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом в целом	06.09	
2-3	0,5	§21 Гимнастика  Техника выполнения гимнастических упражнений  Прыжки  Висы и упоры  Акробатика	13.09-20.09	
4	0,25	Урок-конференция по теме «Гимнастика»	27.09	
5	0,25	§22 Баскетбол  Основные приемы игры	04.10	
6	0,25	§23 Волейбол  Основные приемы игры	11.10	
7-8	0,5	§24 Гандбол  Основные приемы игры  Игры, которые помогут научиться играть в гандбол	18.10-25.10	
9	0,25	§ 25 Футбол  Основные приемы игры	08.11	
10	0,25	Урок-конференция « Зачем нам спорт»	15.11	
11	0,25	Зимние виды спорта	22.11	
12	0,25	§26 Лыжная подготовка	29.11	

		Техника передвижения на лыжах		
13-14	0,5	§ 27 Плавание  Техника основных способов плавания  Умей оказать помощь	06.12-13.12	
15	0,25	Урок- обобщение главы №3	20.12	
16	0,25	Контрольное тестирование	27.12	
17	0,25	Раздел 3 Развитие двигательных способностей  Темпы прироста различных способностей у детей среднего школьного возраста	10.01	
18	0,25	Урок-конференция « Здоровый образ жизни»	17.01	
19-20	0,5	§28 Гибкость  Упражнения для развития гибкости  Проверь свою гибкость	24.01-31.01	
21	0,25	Урок- практикум «Гибкость»	07.02	
22-23	0,5	§29 Сила  Упражнения для развития силы рук  Упражнения для развития силы ног	14.02-21.02	
24	0,25	Урок практикум « Сила»	28.02	
25-26	0,5	§ 30 Быстрота  Упражнения для развития быстроты движений  Упражнения одновременно развивающие силу и быстроту	07.03-14.03	
27	0,25	§31 Выносливость	21.03	
28	0,25	Урок-практикум «Выносливость»	28.03	

29-30	0,5	§32 Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости Упражнения для развития локомоторной ловкости	11.04-18.04	
31	0,25	Урок-практикум «Ловкость»	25.04	
32	0,25	Спортивные игры на природе	09.05	
33	0,25	§33 Туризм	16.05	
34	0,25	Урок- экскурсия (виртуальная) «Туризм»	23.05	
35	0,25	Итоговая работа за весь учебный год	30.05	

