

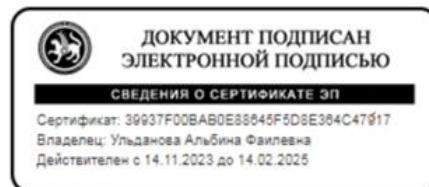
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»

Принято

Педагогическим советом протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №13»
А.Ф.Ульданова



Введено в действие приказом от «29»
августа 2023 г. № 187

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Общая физическая подготовка»

на уровень основного общего образования

Рабочая программа по учебному курсу «Общая физическая подготовка» на уровень основного общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего ценностных ориентиров (целевых приоритетов). Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования:

Гражданское воспитание:

- знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе;
- понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания;
- проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам;
- проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей;
- выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе;
- принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправлении, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

Патриотическое воспитание:

- сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру;
- проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране;
- проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России;
- знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;
- принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Духовно-нравственное воспитание:

- знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности);
- выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков;
- выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям;
- сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий;
- проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей;
- проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание:

- выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве;

- проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей;
- сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве;
- ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде;
- выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность);
- проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья;
- умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием;
- способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудовое воспитание:

- уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей; проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;
- сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе;
- участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов, потребностей.

Экологическое воспитание:

- понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества;
- сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе; ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

Ценность научного познания:

- выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных интересов, способностей, достижений;
- ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- развивающий навыки использования различных средств познания, накопления

знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде);

- демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта
- в естественно-научной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;

Физическая культура как область знаний.

1.История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры в древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

2.Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развития физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря и одежды ,планирование занятий с разной функциональной направленностью).Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма(с помощью простейших функциональных проб)

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой .Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры(при нарушении опорно-двигательного аппарата, центрально нервной системы, дыхания и органов кровообращения, при близорукости).Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма ,развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине(мальчики),упражнения и комбинации на

гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы в игре в футбол, борьба корэш, бадминтон, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Прикладная физическая подготовка :ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание ,ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности ,передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий ,включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика ,лыжные гонки, спортивные игры).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 7 классе является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи.
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
- проявлять дисциплинированность ,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- учиться находить со сверстниками общий язык ,интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
- соблюдать технику безопасности на уроке физической культуры
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности
- планировать собственную деятельность, распределять отдых и нагрузку во время её выполнения
- научиться видеть красоту движений
- управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие
- технически правильно выполнять действия из базовых видов спорта.

Предметные результаты:

- понимать роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Раздел/тема урока, занятия	Кол - во часов	Примечание
1	Ознакомление с правилами соревнований. ТБ на занятиях ОФП	1	
2	Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»	1	
3	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Игра «Лапта»	1	
4	Ускорения; бег по повороту; финиш. Игра «Лапта»	1	
5	Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта»	1	
6	Соревнования на звание лучшего бегуна	1	
7	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта»	1	
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Лапта»	1	
9	Акробатические упражнения	1	
10	Акробатические упражнения	1	
11	Соревнование с элементами гимнастики	1	
12	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1	
13	Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1	
14	Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания	1	
15	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств	1	
16	Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания	1	
17	Технические приемы (блокирование мяча)	1	
18	Соревнование по волейболу	1	

19	Футбол: Удар по неподвижному мячу	1	
20	Футбол: Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	1	
21	Футбол: Самоконтроль при физических занятиях.Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1	
22	Футбол: Ведение и обводка. Отбор мяча	1	
23	Футбол: Удар по мячу на точность	1	
24	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Соревнования. Тренировочная игра	1	
25	Волейбол: Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1	
26	Волейбол: Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1	
27	Волейбол: Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания	1	
28	Волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств	1	
29	Волейбол: Технические приемы (нападающий удар). Игровые задания	1	
30	Волейбол: Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	1	
31	Волейбол: Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	1	
32	Контрольные тесты	1	
33	Соревнование по «Лапте»	1	
34	Соревнование по общей физической подготовке	1	