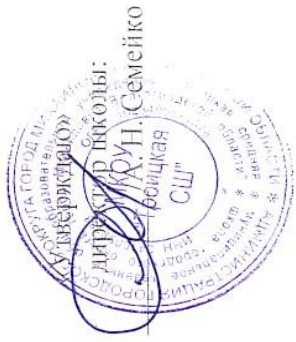


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя школа городского округа город Михайловка Волгоградской области»

«Рассмотрено»
протокол № 1 МО
от 30.08.2023 г.
руководитель МО:
Бережина Д.С.

«Согласовано»
методист:

[Подпись] /В. В. Бирюкова/



Рабочая программа

по физической культуре
для 7 класса

Ф. И. О. учителя Бережина Д.С.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курсу « Физическая культура» для учащихся 7 класса разработана в соответствии с требованиями компонента федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

-с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

-учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

-с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011 г.);

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.

Для прохождения программы в основной школе в учебном процессе используется учебник: Велинского М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М.:Просвещение,2007.

Цель: формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Объем программы

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса рассчитана на **2 часа в неделю**, 34 учебных недели.

Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов. В соответствии с системно-деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии игровой деятельности, информационно-коммуникационные технологии, технология уровневой дифференциации, групповые способы обучения и др.

Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля являются устный и письменный опросы, тестирование. Промежуточная аттестация запланирована в форме тестирования.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО:

Личностные:

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- наличие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять общую цель и пути ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 7 класса. В результате изучения физической культуры в 7 классе учащийся должен знать и понимать:

-исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

- основные показатели физического развития.

- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 7 класса

В результате изучения физической культуры в 7 классе учащийся **должен знать и понимать:**

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития.
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3.Содержание учебного предмета

Тема 1. Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию

учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении (мальчики)¹, смешанные висы; подтягивание в висячем положении лежа (девочки). Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Упражнения общей физической подготовки.

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Спортивные игры Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини - баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Класс	Вариант	
7	2 часа Лях	
Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
	ТБ на уроках физической кул. Контрольное троеборье.	1
	Низкий старт Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта .Прыжки в длину с места (к) Бег 3мин	1
	Тестирование челночного бега 3х 10м. Разучивание прыжков в длину с разбега.	1
	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
	Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега и скрестный шаг. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча.	1
	Прыжок в длину с разбега на результат. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1
	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
	Техника паса в футболе Кросс 1000м (к)	1
	Бег 2000 метров	1
	Преодоление полосы препятствий .Спортивная игра «Футбол»	1
	Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м. Тестирование прыжка в длину с места	1
	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
	Тестирование челночного бега 3х10м	1
	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега (совершенствование). Обучение метания мяча на дальность	1
	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
	Обучение метания мяча на дальность с5-7 шагов разбега	1
	Т,Б, на уроках спорт/игр. Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест.	1
	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках	1
	Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча.	1
	Бросок одной рукой от плеча	1
	Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра в баскетбол.	1
	. Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника	1
	Проведение контроля броска баскетбольного мяча в кольцо после ведения Игра «Линейный баскетбол»	1
	Двусторонняя игра в Баскетбол.	1
	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с обручами. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки -	1

	мост (р)	
	Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушаг.	1
	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью.	1
	Проверка кувырков назад. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики	1
	Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушаг. ОРУ типа зарядки. .	1
	Упражнения в равновесии на бревне (з), Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.)	1
	Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой..	1
	Закрепление техники переворотов. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги.	1
	Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. Круговая тренировка (работа по станциям)	1
	Упражнения в равновесии	1
	Прыжки в скакалку в тройках	1
	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1
	Лазанье по канату в два приема	1
	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	1
	Т.Б. на уроках спорт.игр.Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
	Волейбольные упражнения. Поддача мяча сверху.	1
	Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Поддача мяча сверху	1
	Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу	1
	Совершенствовать подачу мяча сверху. Закрепление приёму мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки в два паса.	1
	Т.Б. на уроках спорт. игр. Стойка волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху над собой и через сетку.	1
	Волейбольные упражнения. Поддача мяча сверху.	1
	Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу. Игра у сетки.	1
	Совершенствовать подачу и приёмы мяча. Игра в пас через игрока третьей зоны.	1
	Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол»	1
	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Тестирование метания малого мяча на точность	1
	Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м. Тестирование прыжка в длину с места	1
	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
	Тестирование челночного бега 3х10м	1
	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега (совершенствование). Обучение метания мяча на дальность	1
	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
	Обучение метания мяча на дальность с5-7 шагов разбега	1
	Контроль метания мяча на дальность	1
	Бег	1
	на 1000 м	1
	Подвижные и спортивные игры	1
	Прыжки в длину с разбега	1
	Кроссовая подготовка	1