

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа с.Стоговка
Кузоватовского района Ульяновской области

"РАССМОТРЕНО"

на заседании Педагогического
совета школы
от 29.08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
Т. В. Дрягина
«29.08.»2023г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы
Г. А. Фирсова

Приказ № 70
от 31.08.2023 г.



Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 7

Уровень общего образования: основное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 уч. год

Количество часов по учебному плану: всего 102 (3 часа в неделю)

Программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. В. И. Лях Для учителей общеобразовательных учреждений. М. Просвещение 2015г.

Учебник: Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Под редакцией М. Я. Виленского М. Просвещение 2015г.

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Лунёв Сергей Николаевич
(высшая квалификационная категория)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 7 класса:

Личностные результаты

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности подростков 13-14 лет к сдаче нормативов ГТО;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
-

В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора

- профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры и комплекса ГТО, как средства организации здорового образа жизни
- профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

Познавательные УУД

В области трудовой культуры:

- понимание учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 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.

Коммуникативные УУД

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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой из базовых видов спорта, их планирования и содержательного наполнения;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,
 - использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО.

Предметные результаты.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится: проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

II. Содержание учебного предмета физическая культура в 7 классе

Основы знаний

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

Легкая атлетика-28

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Спортивные игры. Баскетбол- 11

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол-15

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: прямая и нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика с основами акробатики- 24

Строевые упражнения.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.
Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Лыжная подготовка(лыжные гонки) - 24

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

III. Тематическое планирование учебного предмета (курса «Физическая культура» 7 класс)

№п\п	Название темы	Количество
-------------	----------------------	-------------------

		часов
Легкая атлетика-15		
1	Инструктаж по охране труда .Спринтерский бег.	1
2	Бег на короткие дистанции 30м. Эстафетный бег. Подготовка к ГТО.	1
3	Скоростной бег до 60м. Подготовка к ГТО.	1
4	Развитие скоростных способностей.	1
5	Прыжки в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
6	Прыжки в длину с разбега7-9 шагов разбега.	1
7	Челночный бег 3x10м. Подготовка к ГТО.	1
8	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к ГТО.	1
9	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к ГТО.	1
10	Метание мяча в цель .	1
11	Метание мяча в цель .	1
12	Бег на средние дистанции	1
13	Бег на средние дистанции	1
14-15	Выполнение норм комплекса ГТО и контрольных нормативов	2
Спортивные игры: баскетбол-11		
16	Правила ТБ на уроках спортивных игр(баскетбол)Стойки и передвижения .	1
17	Стойки и передвижения	1
18	Повороты, остановки.	1
19	Повороты, остановки	1
20	Ловля и передача мяча.	1
21	Ловля и передача мяча.	1
22	Ловля и передача мяча.	1
23	Ведение мяча.	1
24	Ведение мяча.	1
25	Бросок мяча.	1
26	Бросок мяча. Учебная игра.	1
Гимнастика с основами акробатики- 24		
27	ТБ на уроках гимнастики.Кувырок вперед и назад.	1
28	Кувырок вперед и назад.	1

29	Кувырок вперед и назад.	1
30	Стойка на лопатках.	1
31	Стойка на лопатках.	1
32	Стойка на лопатках.	1
33	Упражнения в висах и упорах.	1
34	Упражнения в висах и упорах.	1
35	Упражнения в висах и упорах.	1
36	Лазанье по гимнастической стенке.	1
37	Лазанье по гимнастической стенке.	1
38	Лазанье по гимнастической стенке.	1
39	«Мост» из положения лёжа.	1
40	«Мост» из положения лёжа.	1
41	Наклон вперед стоя. Подготовка к ГТО.	1
42	Наклон вперед стоя. Подготовка к ГТО.	1
43	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1
44	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1
45	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1
46	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1
47	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1
48	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1
49	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1
50	Выполнение контрольных упражнений(сгибание и разгибание : рук в упоре лежа. Наклон вперед стоя. Подготовка к ГТО.	1
Лыжная подготовка- 24		
51	Правила техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Скользкий шаг.	1
52	Основные строевые приёмы, построения.Скользкий шаг.	1
53	Основные строевые приёмы, построения.Скользкий шаг	1
54	Основные строевые приёмы, построения. Попеременный двухшажный ход	1
55	Попеременно двухшажный ход.	1
56	Попеременно двухшажный ход.	1
57	Попеременно двухшажный ход.	1
58	Попеременно двухшажный ход.	1

59	Подъём «ёлочкой»	1
60	Подъём «ёлочкой»	1
61	Спуски в высокой и низкой стойках.	1
62	Спуски в высокой и низкой стойках.	1
63	Подъемы и спуски. Торможение «плугом»	1
64	Подъемы и спуски. Торможение «плугом»	1
65	Одновременный двухшажныйход.	1
66	Одновременный двухшажный ход	1
67	Одновременный двухшажный ход	1
68	Подъём "ёлочкой «Поворот "упором"	1
69	Подъём "ёлочкой «Поворот "упором"	1
70	Ходьба на лыжах изученными ходами.	1
71- 72	Бег на лыжах 2км (на время) Выполнение контрольных упражнений и подготовка к ГТО.	2
73- 74	Бег на лыжах 3км(без учета времени). Подготовка к ГТО.	2
Спортивные игры(волейбол) - 15		
75	Техника безопасности на уроках спортивных игр(волейбол).Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения.	1
76	Стойки и передвижения, повороты ,остановки.	1
77	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
78	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
79	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
80	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
81	Верхняя прямая подача мяча.	1
82	Верхняя прямая подача мяча.	1
83	Верхняя прямая подача мяча.	1
84	Верхняя прямая подача мяча.	1
85	Верхняя прямая подача мяча.	1
86	Прямой нападающий удар.	1
87	Прямой нападающий удар.	1
88	Нижняя и прямая подача мяча через сетку.	1

89	Нижняя и прямая подача мяча через сетку. Учебная игра.	1
Легкая атлетика - 13		
90	ТБ на уроках легкой атлетике. Низкий старт .	1
91	Низкий старт .	1
92	Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
93	Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
94	Скоростной бег 30 м. Развитие скоростных способностей. Подготовка к ГТО.	1
95	Прыжки в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
96	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1
97- 98	Метание мяча на дальность. Подготовка к ГТО.	2
99	Бег 1500м (на время). Подготовка к ГТО.	1
100	Метание мяча на дальность и в цель.	1
101	Челночный бег 3x10м. Подготовка к ГТО.	
102	Выполнение контрольных упражнений и нормативов. Подготовка к комплексу ГТО.	1
Итого		102