

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Большекандалинская средняя школа
муниципального образования « Старомайнский район » Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей естественного цикла

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Большекандалинская СШ

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

_____ Шерстнева Г.И.
«30 августа 2023 г.

_____ Алексанина Л.А.
Приказ № 63 от 30 августа 2023г.

Рабочая программа

Наименование курса: **Физическая культура**

Класс: **7**

Уровень общего образования: основная школа

Учитель 1 категории: Иличкина Елена Петровна

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 68 часа в год; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11

Классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Москва «Просвещение» 2013г

Учебник: Физическая культура 5-7 классов В.И.Лях,; Москва «Просвещение» 2021г.

Рабочую программу составила _____ Иличкина Елена Петровна

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 7 класс разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. приказа от 29.12.2014 №1644);
- Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» (М.Я. Виленский - М.: Просвещение, 2014)
- Рабочая программа учебного предмета физическая культура обеспечена: Учебник. Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / под ред. М.Я. Виленского. 11-е изд. М.: Просвещение, 2021.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

Метапредметные результаты:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить источники информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме,
- излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять ее с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;

- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для расширения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормализовать показатели нагрузки.

Личностные результаты:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;

Содержание учебного предмета.

7 класс (68 часов – 2 часа в неделю)

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел 1. «Знания о физической культуре» (в процессе уроков).

соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Правила оборудования мест занятий физической культурой, выбора спортивной одежды и обуви. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Внешние и внутренние признаки утомления. «Физическая культура (основные понятия)». Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Олимпийские игры древности. Режим дня и двигательный режим школьника, его основное содержание. Олимпийские игры в Москве, 1980 г. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Раздел 2: «Способы двигательной деятельности» (в течении года)

содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (подготовка к занятиям физической культурой, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

«Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

Раздел 3: «Физическое совершенствование» (68 ч.)

Ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Гимнастика с основами акробатики (16ч.)

Организуемые команды и приемы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении; дев – смешанные висы; подтягивание из висячего положения лежа); ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) (передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком); лазание по канату.

Легкая атлетика (18 ч.)

Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения (прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов));

Кроссовая подготовка (5 ч.) Содействовать развитию общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия

Спортивные игры (29 ч.)

Баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты (вырывание и выбивание мяча); тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

Волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку); подача (нижняя прямая подача); нападающий удар (после подбрасывания мяча партнером); тактика игры (позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

Тематическое распределение часов

№ п/п	название тем	кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Спортивные игры	29
4	Кроссовая подготовка	5
Итого		68

**Тематическое планирование рабочей программы
учебного предмета физическая культура
(ФГОС ООО) 7 класс, 68 часов**

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
Легкая атлетика- 14 часов					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Основные причины травматизма. Спец. бег упр. легкоатлета.	02.09		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Вводный Фронтальный опрос.
2.	Строевая подготовка Техника бега с высокого и низкого старта.	02.09		Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м с высокого старта.; равномерный “6-ти минутный бег. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30,	Текущий
3.	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м-учет	09.09			Учетный
4.	Комплекс О.Р.У. Бег 60м – учет. Подвижные игры на развитие выносливости.	09.09			Учетный
5.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	16.09			Текущий
6.	Прыжок в длину с места-учет	16.09			Учетный
7.	Комплекс ОРУ. Бег 1 км – учет.	23.09			Учетный

8.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке.	23.09		60 м). Подвижные игры. <i>Развитие скоростных способностей.</i>	Текущий
9.	Комплекс О.Р.У. Техника метания мяча на дальность.	30.09		Прыжок в длину с места.. Совершенствование	Текущий
10.	Техника метания мяча на дальность. Развитие скоростных качеств.	30.09		правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Многоскоки. Подвижные	Учетный
11.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника метания мяча в цель.	07.10		игры. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Развитие координационных способностей.</i> Упражнения	Текущий
12.	Техника метания мяча в цель. Эстафеты.	07.10		на осанку. Обучение метанию мяча в	Учетный
13.	Комплекс О.Р.У. Подвижные игры на развитие быстроты.	14.10		горизонтальную и вертикальную цель. Метания малого мяча с	Текущий
14.	Бег 1,5 км. Челночный бег 3*10м., 4*9м.	14.10		места на дальность и на заданное расстояние. <i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; бег 1 км. 400 м, бег 30 м., 60 м.Комплексы ОРУ, в	Текущий

				движении, с мячами, со скакалками. Круговая тренировка. Спец. Бег. упр. легкоатлет ; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).	
Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов;					
15.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики.	21.10		Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.	Вводный Фронтальный опрос
16.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка.	21.10		Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Текущий
17.	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.	28.10			Текущий
18.	Комплексы ОРУ на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Эстафеты.	28.10		<i>Развитие координационных способностей</i> Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Текущий
19.	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. Прыжки на скакалке.	11.11			Учетный
20.	Техника выполнения кувырка вперед и назад.	11.11		Выявлять ошибки при выполнении	Текущий

	Группировка. Развитие скоростно - силовых качеств			гимнастических и акробатических упражнений.	
21.	Техника выполнения упр.стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки)	18.11		Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений	Текущий
22.	ОРУ на развитие гибкости. Техника выполнения упр. стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки)	18.11		Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Учетный
23.	ОРУ на развитие равновесия. Упражнение «ласточка». Подвижные игры.	25.11		Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.	Текущий
24.	Разучивание акробатической комбинации на технику исполнения.	25.11		Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений.	Текущий
25.	Выполнения акробатической комбинации на технику исполнения. Подвижные игры.	02.12		Применять правила техники безопасности при выполнении акробатических и	Учетный
26.	ОРУ на развитие гибкости. Выполнение акробатической комбинации на технику	02.12			

	исполнения			гимнастических упражнений.	
27.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя – учет. Эстафеты.	09.12		<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Учетный
28.	ОРУ на развитие правильной осанки. Развитие- скоростно-силовых качеств.	09.12		Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений	Текущий
29.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. Прыжки на скакалке.	16.12			Учетный
30.	Наклоны вперед из положения стоя.- учет. Подвижные игры	16.12			Текущий
Волейбол- 11 часов.					
31.	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение в стойке.	23.12		Инструктаж по техники безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег	Вводный Фронтальный опрос
32.	Стойка волейболиста. Перемещение в стойке. Освоение техники приема и передач мяча двумя руками сверху	23.12			Текущий
33.	Веселые старты. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	24.12			Учетный

34.	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	24.12		и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках. Эстафеты, игровые упражнения. Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывать и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в ловле Ловля, передача, индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать действия данных	Текущий
35.	Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-4м	13.01			Текущий
36.	Стойка и перемещение игрока.	13.01			Учетный
37.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах	20.01			Учетный
38.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	20.01			Текущий
39.	Освоение техники прямого нападающего удара	27.01			Текущий
40.	Закрепление техники прямого нападающего удара	27.01			Учетный
41.	Нападающий удар после подбрасывания партнером Игровые задания .	03.02			Текущий

				подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
Баскетбол- 13 часов.					
42.	ПТБ на занятиях баскетболом. Вводный урок Передвижения в баскетболе	03.02		Инструктаж по техники безопасности на уроках по баскетболу. Основные правила игры.	Вводный Фронтальный опрос
43.	Передвижения в баскетболе. Освоение ловли и передачи мяча.	10.02		Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой.	Текущий
44.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	10.02			Учетный
45.	Техника ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	17.02		Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	Текущий
46.	Освоение индивидуальной техники защиты. Учебная игра.	17.02			Текущий
47.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	25.02		Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами. Игра: «Гонка мячей по кругу»	Учетный
48.	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	25.02			Учетный
49.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная	02.03		Техника игровых действий и приёмов.	Текущий

	игра.			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Игра в мини – баскетбол.	
50.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 2□2, 3□3.	02.03			Текущий
51.	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Штрафной бросок. Учебная игра.	16.03			Текущий
52.	Комплекс ОРУ с мячами. Быстрый прорыв 2□1..Броски со средней дистанции.	16.03			Учетный
53.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	17.03			Текущий
54.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	17.03			
Футбол – 5 часов.					
55.	ПТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол. Перемещения в стойке.	30.03		Инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед,	Вводный Фронтальный опрос.
56.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений	30.03			Текущий

57.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	06.04		ускорения, старты из различных положений. Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий
58.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	06.04		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол.	Учетный
59.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника	13.04		Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладеть элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол	Текущий
Кроссовая подготовка – 5 часов.					
60.	ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой 8 мин. Эстафеты.	13.04		Инструктаж по техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. <i>Развитие выносливости:</i>	Вводный Фронтальный опрос
61.	Бег до 15 минут в чередовании с ходьбой. Преодоление полосы препятствий.	27.04		равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями;	Текущий
62.	Развитие выносливости. Бег 1000 м- учет. Игра «Перестрелка»	27.04		бег на дистанцию до 400 м; бег до 17 мин в чередовании с ходьбой, бег 2 км, бег по	Учетный
63.	Развитие выносливости. Бег 2000 м. (без учета	18.05			Учетный

	время). Подвижные игры.			пересеченной местности	
64.	Чередование бега с ходьбой, до 15 мин. Подвижные игры.	18.05			Текущий
Легкая атлетика- 4 часа.					
65.	ПТБ на занятиях по легкой атлетике. Освоение передачи эстафетной палочки. Игра «Перестрелка» Тестирование физических качеств.	25.05		Передача эстафетной палочки. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры.	Текущий
66.	Закрепление техники передачи эстафетной палочки Тестирование физических качеств.. Многоскоки.	25.05		<i>Развитие скоростных способностей.</i> Техника спринтерского бега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Учетный
67.	Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	26.05		Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный
68.	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря	26.05			Учетный