

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Ясновская средняя общеобразовательная школа»
имени адмирала Владимира Григорьевича Егорова

Согласовано
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023г.



Утверждено
Директор
МАОУ «Ясновская СОШ»
имени адмирала В.Г.Егорова
И.В.Коробова
Приказ № 100/1 от 30.08.2023г.

**Рабочая программа
по физической культуре (ID 2474874)
7 класс
2023 – 2024 учебный год**

Программу составила
Бородина А.Д.,
учитель физкультуры

Рабочая программа для 7 класса составлена на основе программы учебного курса «Физическая культура» пункта 2 раздела 2 основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Ясновская СОШ» имени адмирала В.Г.Егорова в соответствии авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич.).

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание в МАОУ «Ясновская СОШ» имени адмирала В.Г.Егорова отводится 105 часов в год, из расчета три часа в неделю. Из них 21 час отводится на внутрипредметный модуль «В здоровом теле - здоровый дух».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» должны **знать:**

- Основы развития физической культуры в России
- Особенности развития изучаемых видов спорта

- Психофункциональные особенности своего организма
- Индивидуальные способы контроля за укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
- Способы организации самостоятельных занятий, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при травмах на занятиях физическими упражнениями.
- уметь**
- Технически правильно выполнять двигательные действия
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.
- Управлять своими эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую мед. помощь при травмах и несчастных случаях.
- Пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Двигательная деятельность

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м.

Скоростной бег до 40 м Бег на короткие дистанции (30 и 60 м) на результат.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание мяча(150г) на дальность с разбега. Метание мяча(150г) в цель.

Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Кроссовая подготовка

Техника длительного бега. Бег на 1000м. Бег на 2000м.

Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Упражнения общей физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты с элементами кроссовой подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол

Техника передвижений, перемещений, остановок, поворотов. Стойка баскетболиста.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, в движении без сопротивления защитника.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

-Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.

Вырывание и выбивание мяча.

-Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), взаимодействие двух игроков.

-Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

-Упражнения общей физической подготовки.

-Волейбол

-Техника передвижений, перемещений. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами.

-Техника приема и передачи мяча: передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку.

-Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.

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

-Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков.

-Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.

-Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики

-Комплексы ОРУ. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

-Акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Комбинация из изученных элементов.

-Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 см.) Гимнастическая полоса препятствий.

Упражнения общей физической подготовки.

Тематическое планирование

п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12 часов) Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.		
1	Инструктаж по технике безопасности	1
2	Бег на скорость 30, 60 м.	1
3	Зачетный урок. Бег на результат 30 м.	1
Внутрипредметный модуль, *В здоровом теле – здоровый дух (21часов) Укрепление здоровья.		
4	ВПМ *Олимпийские игры. Летние игры. Зимние игры.	1
5	Зачетный урок. Бег на результат 60 м.	1
6	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
7	Зачетный урок. Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
8	Метание тяжелого мяча на дальность	1
9	ВПМ * Лапта.	1
10	Зачетный урок. Метание тяжелого мяча на результат.	1

11	Равномерный бег 6 минут	1
12	ВПМ * Лапта.	1
13	Равномерный бег 8 мин	1
14	ВПМ * Лапта.	1
15	Кроссовая подготовка.	1
16	Зачетный урок. Кроссовая подготовка.	1
17	ВПМ * Шашки	
Баскетбол (8 часов). Воспитание чувства коллективизма. Воспитание дисциплинированности. Выработка представлений об основных видах спорта.		
18	Ведение мяча.	1
19	ВПМ * Основы рационального питания.	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
22	ВПМ* Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
23	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
24	Вырывание и выбивание мяча.	1
25	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов.	1
26	ВПМ * Весёлые эстафеты.	1
27	Взаимодействие двух игроков.	1
28	Взаимодействие двух игроков. Индивидуальная игра.	1
29	ВПМ * Азбука безопасного поведения	1
Гимнастика с элементами акробатики (4 часа). Развитие координационных и координационных способностей.		
30	Кувырок вперед назад.	1
31	Мост из положения лежа на спине.	1
32	Упражнение в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1
33	Опорный прыжок	1
Волейбол (11 часов). Воспитание чувства коллективизма. Воспитание дисциплинированности. Выработка представлений об основных видах спорта.		
34	Стойки и передвижения, повороты и остановки	1
35	ВПМ * «Каблучок»	1
36	Прием и передача мяча	1
37	ВПМ * Лего	1
38	Прием и передача мяча	1
39	Прием и передача мяча	1
40	ВПМ * Космическое путешествие на Марс.	1
41	Прием и передача мяча	1
42	ВПМ * Лего	1

43	Нижняя подача мяча.	1
44	Нижняя подача мяча.	1
45	ВПМ * Лего	1
46	Развитие ловкости, силы и скорости.	1
47	Тактика игры. Учебная игра.	1
48	ВПМ * Тактика игры. Учебная игра.	1
49	Тактика игры. Учебная игра.	1
50	ВПМ * Тактика игры. Учебная игра	1
51	Тактика игры. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (14 часов)		
Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой.		
Овладение основами разнообразных жизненно важных движений.		
52	ВПМ * Лапта.	1
53	Бег на скорость 30, 60 м.	1
54	Зачетный урок. Бег на результат 30 м.	1
55	ВПМ * Лапта.	1
56	Зачетный урок. Бег на результат 60 м.	1
57	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
58	Зачетный урок. Прыжок в длину способом согнув ноги.	1
59	Метание тяжелого мяча на дальность	1
60	ВПМ * Лапта.	1
61	Зачетный урок. Метание тяжелого мяча на результат.	1
62	Равномерный бег 6 минут	1
63	ВПМ * Лапта.	1
64	Равномерный бег 8 мин	1
65	ВПМ * Лапта.	1
66	Кроссовая подготовка.	1
67	Зачетный урок. Кроссовая подготовка.	1
68	Техника прыжков в длину с разбега	1
69	Зачетный урок. Прыжки в длину с разбега	1
70	Промежуточная аттестация	1