

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Вербенская средняя школа»
Николаевского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено на заседании ШМО НК
Протокол №1 от 15.08.2023 г.
Руководитель МО Исмаилов Э.С.
(Исмаилов Э.С.)
от «21» августа 2023г.

Согласовано
Ответственная по УВР
Буланова С.В.
Протокол №1 от «17» августа 2023г.

Утверждаю:
Директор школы Исмаилов Э.С.
(Исмаилов Э.С.) с.
Приказ № 49



Рабочая программа
по физической культуре
для 7 класса
на 2023 - 2024 учебный год
(приложение 42 к ООП ООО МОУ «Вербенская СШ»)

Учитель – Исмаилова Н.А

Пояснительная записка

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 14.06.2014 № 145-ФЗ, от 06.04.2015 № 68-ФЗ, от 02.05.2015 № 122-ФЗ);
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009. г. № 15785 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 18 декабря 2012 г. № 1060);
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования»;
4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

5. Программы, выбранной общеобразовательным учреждением

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 классов разработана МОУ "Вербенская СШ на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме **68 часов**.

Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- Содействие гармоническому 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 и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов 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;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота

80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание тем учебного предмета

Легкая атлетика (16 ч)

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 4 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Катание на коньках (10 ч)

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

Настольный теннис (10 ч)

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка.

Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Легкая атлетика (16 ч)

Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

Тематическое планирование учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	16
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Катание на коньках	10
5	Настольный теннис	10
6	Легкая атлетика	16
	ИТОГО:	68 часов

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ уро ка	Тема урока	Количе ство часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
Лёгкая атлетика					
1	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	1			
2	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.	1			
3	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.	1			
4	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1			
5	Метание мяча в горизонтальную цель.	1			
6	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10м. – тест.	1			
7	Метание мяча на дальность.	1			
8	Метание мяча на дальность – учет.	1			
9	Прыжок в длину с разбега.Прыжок в длину с места – тест.	1			
10	Прыжок в длину с разбега – учет.	1			

11	Бег на средние дистанции.	1			
12	Бег на средние дистанции.Бег 1500 м – тест	1			
13	Преодоление полосы препятствий.	1			
14	Преодоление полосы препятствий – учет.	1			
15	Переменный бег.	1			
16	Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	1			
Гимнастика					
17	Акробатика.	1			
18	Акробатика – учет.	1			
19	Акробатика.	1			
20	Акробатика – учет.	1			
21	Упражнения в равновесии.	1			
22	Висы и упоры.	1			

23	Висы и упоры.	1			
24	Висы и упоры.	1			
25	Висы и упоры.упражнения на перекладине.	1			
26	Висы и упоры.упражнения на перекладине. Подтягивание из виса – тест.	1			
27	Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет.	1			
28	Опорный прыжок.	1			
29	Опорный прыжок.	1			
30	Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – тест.	1			
31	Опорный прыжок.	1			
32	Опорный прыжок – учет.	1			
Зимний вид спорта					
33	Закаливание. Т/Б при катании на коньках, на льду.	1			
34	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже	1			

	-25 градусов.				
35	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1			
36	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1			
37	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1			
38	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1			
39	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1			
40	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1			
41	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1			
42	Закаливание. Катание на коньках при температуре не ниже -25 градусов.	1			
Настольный теннис					
43	Набивание мяча(ладонной,тыльной, ладонной и тыльной)стороной ракетки.	1			
44	Изучения хватокплоскостей вращения мяча.	1			
45	Обучение техники подачи прямым ударом,совершенствования плоскостей вращения мяча.	1			
46	Обучение подачи (маятник),(веер).Учебная игра с элементами подач.	1			
47	Выполнение упражнений динамического характера в движении на месте.	1			

48	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке теннисиста.	1			
49	Удары накат и подрезка.	1			
50	Работа плеча предплечья и кисти.	1			
51	Тактика игры атакующего.	1			
52	Учебная игра.Подведение итогов.Контрольные нормативы.	1			
Лёгкая атлетика					
53	Т/ Б на уроках лёгкой атлетике, кроссовая подготовка, Прыжок в высоту с разбега.	1			
54	Прыжок в высоту с разбега.	1			
55	Прыжок в высоту с разбега – учет.	1			
56	Преодоление полосы препятствий.	1			
57	Преодоление полосы препятствий – учет.	1			
58	Бег по пересеченной местности.	1			
59	Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.	1			
60	Бег на средние дистанции.	1			
61	Бег на средние дистанции.	1			

	Бег 1500 м – тест				
62	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	1			
63	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.	1			
64	Метание мяча на дальность.	1			
65	Метание мяча на дальность – учет.	1			
66	Прыжок в длину с разбега.	1			
67	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.	1			
68	Прыжок в длину с разбега – учет.	1			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201282

Владелец Исмаилов Эльнур Сардарович

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024