

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Журавель Н.В.
/_____/

Протокол № от
« » август 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
Васильева Т. С.
/_____/

« » августа 2022 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ «СШ № 40»
Н.А. Иванова
/_____/
Приказ № _____

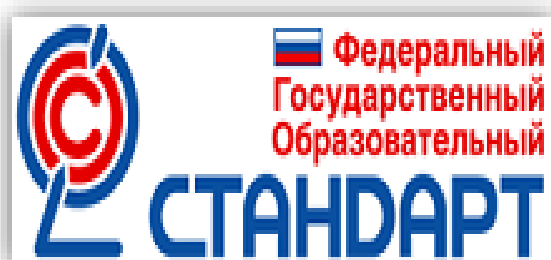
« » августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

физическая культура

7 класс



2022-2023

Оглавление

<u>Пояснительная записка.....</u>	<u>3</u>
<u>Планируемые результаты изучения учебного предмета</u>	<u>3</u>
<u>Личностные.....</u>	<u>3</u>
<u>Метапредметные</u>	<u>3</u>
<u>Предметные</u>	<u>4</u>
<u>Содержание ООО по «Физической культуре»</u>	<u>6</u>
<u>Календарно-тематическое планирование</u>	<u>9</u>

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура» автора Владимира Иосифовича Ляха, которая составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и обеспечена УМК для 5-7 классов, автора Владимира Иосифовича Ляха.

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчета 2 часа в неделю – 68 часа.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы ООО ФГОС данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определение общей цели и путей ее достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Познавательные УУД:

- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Выпускник 7 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 7 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 7 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 7 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 7 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание ООО по «Физической культуре»

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Спортивные игры. Футбол

Развитие быстроты, силы, выносливости. Ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра.

Спортивные игры. Баскетбол

Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол.

Гимнастика

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя.

Опорный прыжок: с разбега через сгруппировавшегося ученика.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

Спортивные игры. Волейбол

Передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; баскетбол: специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во ч</i>
<i>1</i>	<i>Знания о физической культуре</i>	<i>В течении урока</i>
<i>2</i>	<i>Легкая атлетика</i>	<i>14</i>
<i>3</i>	<i>Спортивные игры. Баскетбол</i>	<i>10</i>
<i>4</i>	<i>Гимнастика</i>	<i>16</i>
<i>5</i>	<i>Лыжная подготовка</i>	<i>10</i>
<i>6</i>	<i>Спортивные игры. Волейбол</i>	<i>18</i>
	<i>ИТОГО</i>	<i>68</i>

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во ч	Дата
Раздел Легкая атлетика		10	
1	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости . Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	
2	Бег 30 метров (2-3 повторения). На результат.	1	
3	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	
4	Бег 60 метров (2-3 повторения). На результат.	1	
5	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1	
6	Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	1	
7	Прыжок в длину на результат. Отталкивание. Фаза полета. Приземление.	1	
8	Повторение техники челночного бега 3 * 10 м , 4*9. Выполнение на оценку.	1	
9	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1	
10	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	1	
Раздел Спортивные игры. Волейбол.		6	
11	ТБ на уроках физической культуры по волейболу. Стойки игрока. Совершенствование техники передвижений: приставной шаг правым, левым боком, вперед, назад.	1	
12	Передача мяча над собой на месте, в движении, после перемещения и остановки. На оценку.	1	
13	Передача мяча над собой на месте, в движении, после перемещения и остановки. Чередование передач в стену с передачи над собой. Подвижные игры .	1	
14	Передачи мяча в парах. Подвижные игры с передачами мяча. Учет.	1	
15	Прием мяча у стены. Чередование передачи сверху и приема снизу. Подвижные игры. На оценку.	1	
16	В парах: прием мяча с набрасывания, сочетание передач сверху и приема снизу. Подвижные игры.	1	
Раздел Гимнастика .		16	
17	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	1	
18	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	1	
19	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление).	1	
20	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление).	1	
21	Дев.: Комбинация из разученных элементов(Стойка на лопатках. Сед углом. Кувырок вперед). Юн: комбинация из разученных элементов(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами.	1	
22	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	
23	Опорные прыжки .		
24	Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.		
25	Опорный прыжок углом через коня (Д.)		

26	Акробатика. Прыжки через скакалку. На результат.	1	
27	Лазание по канату в два- три приема.		
28	Лазание по канату. На результат.	1	
29	Поднимание туловища (на результат) . Комплекс ОФП.	1	
30	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей.	1	
31	Освоение висов. Подтягивание на результат.		
32	Акробатика. Развитие гибкости.		
	Лыжная подготовка	10	
33	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг без палок и с палками.	1	
34	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками	1	
35	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	1	
36	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками.	1	
37	Техника преодоления подъемов. Подъем «елочкой», «полуелочкой».	1	
38	Подъем ступающим шагом. Подъем в гору скользящим шагом.	1	
39	Техника спусков с преодолением неровностей скола. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором.	1	
40	Техника спуска в средней стойке. Техника прыжков на лыжах с трамплина.	1	
41	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1	
42	Прохождение дистанции до 2500 метров.		
	Баскетбол.	10	
43	Инструктаж по ТБ . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	
44	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.	1	
45	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1	
46	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
47	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 3).	1	
48	Ведение мяча с сопротивлением.. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1	
49	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	
50	Позиционное нападение со сменой места.. Развитие координационных способностей.	1	
51	Быстрый прорыв (2x1,3x2). Учебная игра.	1	

52	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3х2).	1	
	Волейбол	12	
53	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
54	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	
55	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1	
56	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1	
57	Прямая нижняя подача через сетку	1	
58	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером(закрепление)	1	
59	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	
60	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	
61	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	1	
62	Подвижные игры с элементами волейбола	1	
63	Нападающий удар. Прием передача удар.	1	
64	Тактика игры. Учебная игра.	1	
	Легкая атлетика.	11	
65	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м. На результат.	1	
66	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. На результат.	1	
67	Метание м/мяча в даль. Метание набивного мяча. На результат.	1	
68	Подтягивание. Высокая/низкая перекладина. Бег с изменениями направления, ритма, темпа.	1	
	ИТОГО:	68	