

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красногорская средняя общеобразовательная школа №2

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение
учителей
Протокол №1 от 21августа 2023 г .

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Семиколенова С.А.
от 21 августа 2023г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования

Срок освоения: 1 год (7 класс)

Составитель: Лысенко Александр Иванович
Учитель физической культуры

Выписка верна 01.09.2023г.

Директор школы  Н.А. Маргач



2023

Пояснительная записка

Рабочая программа для 7 класса по физической культуре разработана на основе:

- ФЗ № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ».

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373,

-- Письмо Минобрнауки России от 28. 10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»,

- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Брянской области на 2019 – 2020 учебный год;

- Учебного плана МБОУ Красногорская СОШ№2 на 2023 – 2024 учебный год.по которому на изучение физической культуры в 7 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).

2. Место учебной дисциплины в учебном плане образовательного учреждения. Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Особенности рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»

7 класс

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры (М., 2001) предметом обучения в 7 классе направлено на воспитание высококонрастных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 6 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучения учащихся 7 класса общеобразовательных школ и ориентирована на УМК Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.

- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2016.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-9 классов средней школы. – М.: Просвещение, 2014.

Основные идеи программы по физической культуре направлены на

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 7 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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.

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, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Гимнастика (8 ч)

Темы:

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

Раздел 2. Спортивные игры (24ч)

Темы:

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

Раздел 3. Лёгкая атлетика (22 ч)

Темы:

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных

способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжные гонки (14 ч)

Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах

7 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	22	11	11
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	8	5	3
4.	Лыжная подготовка	14	6	8
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	24	8	16
	Всего:	68	30	38

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7-ых классов

(2 ч. в неделю 68 ч. в год)

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол ичес тво часо в	Дата проведения	
			Плано ва я	Фактич еская
	Легкая атлетика	10		
1.	Инструктаж по ОТ. Ознакомление с техникой низкого старта.	1		
2.	Закрепление техники низкого старта. Эстафеты.	1		
3.	Бег 30 м с низкого старта. Совершенствование техники низкого старта. Финиширование.	1		
4.	Бег 60 м с низкого старта. Прыжок в длину с места.	1		
5.	Разучивание техники разбега в прыжках в длину с 7-9 шагов.	1		
6.	Совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов.	1		
7.	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.			
8.	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9.	Бег 1500м.	1		
10.	Бег на 2000 м. Правила соревнований по легкой атлетике.	1		
	Волейбол	12		
11.	Инструкция по ОТ 88 Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1		
12.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху в парах через сетку.	1		
13.	Разучивание техники нижней прямой подачи.	1		
14.	Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1		
15.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
16.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1		
17.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1		
18.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1		
19.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1		
20.	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	1		
21.	Учебная игра.	1		
22.	Учебная игра.	1		
	Гимнастика	8		
23.	Инструктаж по ОТ. Строевые упражнения. Упражнения в вися.	1		
24.	Строевые упражнения. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание	1		
25.	Повторение акробатических упражнений.	1		
26.	Совершенствование акробатических	1		

	упражнений.			
27.	Ознакомление акробатическим соединением.	1		
28.	Совершенствование акробатического соединения. Наклоны вперёд сидя.	1		
29.	Совершенствование акробатического соединения.	1		
30.	Силовые упражнения.	1		
	Лыжная подготовка	14		
31.	Инструктаж по ОТ 43. Повторение техники попеременных и одновременных ходов.	1		
32.	Повторение техники подъёмов и спусков на склонах.	1		
33.	Оценивание техники одновременного бесшажного хода.	1		
34.	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 1 км.	1		
35.	Совершенствование техники подъёмов и спусков в основной стойке.	1		
36.	Обучение повороту махом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1		
37.	техники подъёма «ёлочкой».	1		
38.	Спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1		
39.	Лыжные гонки: мал. - 2 км, дев. - 1 км.	1		
40.	Лыжные гонки: мал. - 2 км, дев. - 1 км.	1		
41.	Совершенствование навыка катания с горок и технику лыжных ходов.	1		
42.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1		
43.	Лыжные гонки на дистанции 2 км - девочки и 3 км - мальчики.	1		
44.	Приём у задолжников техники подъёмов и спусков.	1		
	Баскетбол	10		
45.	Инструктаж по ОТ 88. Передвижение игрока в баскетболе. Упражнения с мячом.	1		
46.	Техника баскетбольных передач со сменой мест в парах.	1		
47.	Передачи мяча на месте. Позиционное нападение.	1		
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1		
49.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1		
50.	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2х1.	1		
51.	Передача мяча в парах в движении. Быстрый прорыв 2х1.			
52.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.			
53.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.			
54.	Сочетание приемов. Учебная игра.			
	Легкая атлетика/ спортивные игры	12/2		
55.	Инструктаж по ОТ 42. Строевые упражнения. Повторение техники прыжка в высоту.	1		
56.	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	1		
57.	Строевые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	1		
58.	Челночный бег 3 x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
59.	Повторение техники высокого старта. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1		

60.	Развитие скоростных качеств. Финиширование. Бег 60 м с высокого старта.	1		
61.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1		
62.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
63.	Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростных качеств.	1		
64.	Бег 30 м с высокого старта.	1		
65.	Бег 1500 м.	1		
66.	Бег на 2000 м.	1		
67.	Спортивные игры.	1		
68.	Проведение подвижных игр. Итоги успеваемости.	1		