

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Отдел образования администрации Новосёловского района, Красноярского края

МБОУ Анашенская СОШ №1

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
_____ Харламова О.Ю.
Протокол №1 от 26.06.2022г.

Утверждено:
Директор
_____ Горинова В.Н.
Приказ № 227 от 27.06.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 7 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хохлова Е.А.
учитель физической культуры

Анаш 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для учащихся 7 класса составлена в соответствии с основными положениями ФГОС на основе авторской программы и с учетом примерной программы:

- основной образовательной программы основного общего образования;
- программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5 - 9 классы» В.И Лях
- рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников. 5-9 классы» В.И Лях и в соответствии с локальным актом образовательного учреждения «Положение о рабочей программе».

Программа рассчитана на 102 часа: 3 часа в неделю - 34 учебных недели.

Программа содержит следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематический план;
- поурочное календарно-тематическое планирование.

При составлении поурочного календарно-тематического планирования был использован вариант № 1.

Третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 и направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания..

Состав УМК «Физическая культура» для 5-7 классов под редакцией В.И Ляха и М.Я Виленского

- рабочие программы. 5-9 класс
- учебник. 5-7 класс
- методические рекомендации 5-7 клас

Планируемые результаты освоение учебного предмета

Личностные результаты.

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 пере напряжения 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 трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 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 передвижений;
- 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, метания, броски) 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

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 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

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 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.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель Олимпийских игр, 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

Ученик 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.

Физическое совершенствование

Ученик 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 (для снежных регионов России);
- 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.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Содержание учебного предмета

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях параллельных

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях разной высоты

Опорный прыжок

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; ловля и передача мяча; подвижные игры на материале

баскетбола; игра по правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола; игра по правилам.

Содержание учебного предмета, курса

Тема 1. Легкая атлетика

Учет №1 «Бега на 60 м с высокого старта» (сентябрь, май)

Учет №2 «Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»

Учет №3 «бег на 1500 м»

Тест №4 «тестирование физических качеств» (сентябрь, май)

Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики

Учет №1 «опорного прыжка»

Учет №2 «акробатическая комбинация»

Учет №3 «лазание по канату в три приема»

Учет №4 «упражнения в висах и упорах»

Тема 3 Лыжная подготовка

учет №1 «прохождение дистанции 3,5 км»

Тема 4 Спортивная игра баскетбол

Тест №1 «тестирование средствами баскетбола»

Тематический план

Тематическое планирование по физической культуре для 7-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

-Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогому долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

№п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
	Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
	Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика с основами акробатики	10
3	Лыжная подготовка	12
4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	28
Итого:		68 часа

Поурочное календарно-тематическое планирование 7 класс

дата проведения		№ урока		тема урока
план	факт			
1. Лёгкая атлетика (10 ч.)				
		1	1	Высокий старт 20-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60 м. Т.Б на уроках по лёгкой атлетике.
		2	2	Входной контроль. Прыжок в длину с места, Поднимание туловища из упора лежа раз/мин.
		3	3	Финиширование. Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета
		4	4	Оценка бега на 60 метров. челночный бег 3 по10
		5	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега.
		6	6	Оценка прыжка в длины с разбега способом «согнув ноги». метание малого мяча на дальность.
		7	7	Бег на выносливость 6 минут
		8	8	Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности.
		9	9	Бег в равномерном темпе 15- 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий
		10	10	Тестирование «Челночный бег»
2. Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)				
		11	1	Т.Б на уроках по гимнастике. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися. Упражнения на гимнастической скамейке.
		12	2	Махом одной толчком другой подъём переворотом. Упражнение на гимнастическом бревне.
		13	3	Тестирование Подтягивание в вися на низкой, высокой перекладине
		14	4	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат
		15	5	Мост из положения стоя, без помощи. Лазание по канату в три приёма.
		16	6	Лазание по канату в два приёма. Совершенствование акробатических элементов.
28.10		17	7	Оценить акробатическую комбинацию. строевые команды.
		18	8	Оценка лазание по канату на расстояние. Техника опорного прыжка, Прикладное значение гимнастики
		19	9	Оценка лазание по канату на расстояние. Техника опорного прыжка, Прикладное значение гимнастики
		20	10	Оценка лазание по канату на расстояние. Техника опорного прыжка, Прикладное значение гимнастики
3. Спортивные игры (волейбол) (16 ч.)				
		21	1	Т.Б на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку
		22	2	Нижняя прямая подача мяча с 3-х метров от сетки
		23	3	Нижняя прямая подача мяча с места подачи
		24	4	Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра

				по упрощенным правилам.
		25	5	Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
		26	6	Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания 2:2 на укороченной площадке.
		27	7	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания 3:3 на укороченной площадке.
		28	8	Игровые задания на укороченной площадке 2:2, 3:3, 2:3
		29	9	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.
		30	10	Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача- удар)
		31	11	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).
		32	12	Передача мяча сверху двумя руками в тройках
		33	13	Передача мяча сверху двумя руками в тройках
		34	14	Боковая подача. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.
		35	15	Игра по упрощенным правилам. Комбинированные упражнения (передача-передача- нападающий удар)
		36	16	Игра по упрощенным правилам.
4. Лыжная подготовка (12 ч.)				
		37	1	Одновременный одношажный ход. Т.Б на уроках по лыжной подготовке
		38	2	Попеременный двухшажный ход. Оказание помощи при обморожении и травмах.
		39	3	Одновременный бесшажный ход. Применение лыжных мазей.
		40	4	Подъём в гору «полуёлочкой». Прохождение дистанции 2 км
		41	5	Подъём в гору способом «ёлочкой».
		42	6	Подъём в гору способом «лесенкой». Прохождение дистанции 3 км
		43	7	Подъём в гору скользящим шагом. Подвижная игра «Гонка с преследованием»
		44	8	Спуск с горы в основной, высокой и низкой стойке
		45	9	Спуск наискось. Подвижная игра «Гонка с преследованием»
		46	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
		47	11	Торможение «плугом». Подвижная игра «Гонка с выбыванием»
		48	12	Торможение упором. Поворот «плугом». Прохождение дистанции 3500 м. Подвижная игра «Гонка с выбыванием»
5. Спортивные игры (баскетбол) (12 ч.)				
		49	1	Т.Б на уроках по спортивным играм. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Правила игры в баскетбол.
		50	2	Позиционное нападение с изменением позиций. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока с изменением направления
		51	3	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.

		52	4	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.
		53	5	Передачи мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.
		54	6	Бросок мяча в движении двумя руками от головы
		55	7	Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника
		56	8	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления
		57	9	Быстрый прорыв 2 1. Учебная игра по правилам игры.
		58	10	Передачи мяча в троках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра по правилам игры.
		59	11	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока
		60	12	Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания 2:2, 3:2
Лёгкая атлетика (8 ч.)				
		61	1	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м.
		62	2	Финиширование. Челночный бег 3 10.
		63	3	Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения.
		64	4	Оценка бега на 60 метров. Правила соревнований. Подвижная игра «Лапта»
		65	5	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания». П/и «Лапта»
		66	6	Оценить прыжок в высоту с разбега
		67	7	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий до 15 мин
		68	8	Оценка бега на 2000 м без учёта времени. П/и «Лапта»

Контрольно-оценочные процедуры

Учебный период	Практическая работа (тестирование физ.качеств)	Зачет по разделам программы	Контрольная работа	Проектно-исследовательская работа
1 четверть	1	3		
2 четверть		2		
3 четверть		3		
4 четверть	1	2		
Итого:	2	10		

Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по Физической культуре

Класс/Программа	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов)/КИМы*	Перечень используемых методических материалов
7 класс, Рабочая программа «физическая культура» В.И Лях		-Физическая культура , методические рекомендации 5-7 класс, М.Я Виленский –Физическая культура, тестовый контроль 5-9 кл, В.И Лях

Аннотация

Класс	Краткая характеристика программы Программы «Физическая культура»	Срок, на который разработана рабочая программа	Автор
5-9	<p>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.</p> <p>Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.</p> <p>Содержание программного материала состоит из двух основных частей:</p> <p>Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.</p> <p>Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.</p> <p>Содержание курса</p> <p>Знания о физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - История физической культуры; - Основные понятия физической культуры; - Физическая культура человека; <p>Способы двигательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> - Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой; - Оценка эффективности занятий физической культурой. <p>Физическое совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (гимнастика на основе акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры) - Прикладно-ориентированная подготовка; - Упражнения общеразвивающей направленности (выносливости, силы, гибкости, координации, быстроты). 	5	В.И Лях