

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Карамас –Пельгинская средняя общеобразовательная школа» «Карамас –Пельгинская СОШ»
Муниципального образования «Муниципальный округ Киясовский район Удмуртской Республики»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
протокол № 1 от 28.08. 2023 г.

Рассмотрено на заседании
Принято
на педагогическом совете
протокол № 1 от 28.08. 2023 г..

Утверждено
Приказ № 158 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа по
физической культуре
для 7 класса

Составитель: Меньшиков С.А

2023 -2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно – правовых и инструктивно – методических документов:

- Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО», утверждённый приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;

Основная образовательная программа ООО МКОУ «Карамас –Пельгинская СОШ»

Рабочая программа разработана на основе авторской программы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Физическая культура»

Рабочая программа ориентирована на учебник В. И. Лях, А. А. Зданевич. «Физическая культура» 5-7 классы. М.: Просвещение, 2013 год. Учебник входит в систему «Школа России»

На изучение предмета выделено 3 часа в неделю, за год 102 часа

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- 2) знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 3) усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 4) воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 5) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- 6) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 7) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 8) готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 9) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 10) участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 11) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 12) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно
- 13) полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 14) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 15) усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 16) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 7) умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 8) умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ученик 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Реализация воспитательного потенциала урока

Уроки **физической культуры** реализуют следующие воспитательные задачи в рамках программы воспитания:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками(школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечения внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией- инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
- организация предметных образовательных событий для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
- организация наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим детям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

•

2.

Содержание учебного предмета

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, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

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

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 и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая 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 высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и 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; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Лыжная подготовка: Терминология лыжного спорта. Правила и организация соревнований по лыжному спорту. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий и лыжного инвентаря. Помощь в судействе.

Элементы единоборств: Терминология единоборств. Правила и организация соревнований по единоборствам. Техника безопасности. Овладение подводящими упражнениями к приемам техники.

Учебно – тематическое планирование

№ п\п	Тема урока	Количество
1	Инструктаж по лёгкой атлетике на уроке. Стартовый контроль.	1 час
2	Эстафеты	1 час
3	Беговые упражнения.	1 час
4	Техника низкого старта	1 час
5	Челночный бег 3х10м.	1 час
6	Прыжки в длину с места.	1 час
7	Специальные беговые упражнения.	1 час

8	Развитие скоростно-силовых качеств	1 час
9	Бег в течении 12 минут.	1 час
10	Развитие выносливости.	1 час
11	Беговые упражнения на скорость	1 час
12	Спортивная игра "Футбол"	1 час
13	Мини футбол.	1 час
14	Мини футбол.	1 час
15	Инструктаж по гимнастике на уроках.	1 час
16	Элементы гимнастики.	1 час
17	Правила страховки.	1 час
18	Строевые упражнения.	1 час
19	Строевые упражнения.	1 час
20	Упражнения с предметами.	1 час
21	Упражнения на гимнастической скамейке.	1 час
22	Висы и упоры.	1 час
23	Вис на согнутых руках.	1 час
24	Упоры на полу.	1 час
25	Подтягивание.	1 час
26	Опорный прыжок.	1 час
27	Прыжок ноги врозь, приземление	1 час

28	Прыжок ноги врозь, приземление	1 час
29	Кувырок вперед и назад.	2 часа
30	Кувырок вперед и назад.	
31-32	Баскетбол. Инструктаж по ТБ	2 часа
33-34	Техника ведения мяча	2 часа
35-36	Техника передач мяча	2 часа
37-38	Техника владения мяча.	2 часа
39-40	Техника бросков по кольцу с места	2 часа
41-42	Техника бросков по кольцу в движении	2 часа
43-44	Тактика игры в баскетбол	2 часа
45	Судейство игры в баскетбол	1 час
46-47	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	2 часа
48-49	Техника подачи мяча	2 часа
50-51	Техника передачи мяча через сетку	2 часа
52-53	Техника дальней подачи мяча	2 часа
54-55	Техника владения мячом	2 часа
56-57	Тактика игры в парах, тройках	2 часа
58-59	Тактика игры в волейбол	2 часа
60	Учебная игра по правилам волейбола	1 час
61	Инструктаж ТБ по лыжной подготовки на уроках.	1 час

62	Развитие координации.	1 час
63	Одношажный ход.	1 час
64	Скольжение с помощью толчка рук.	1 час
65	Двушажный ход.	1 час
66	Развитие силовых качеств.	1 час
67	Эстафеты с элементам лыжной подготовки.	1 час
68	Развитие выносливости.	1 час
69	Ходьба на дистанции 2 км.	1 час
70	Развитие скоростно силовых качеств.	1 час
71	Прыжки в длину с места.	1 час
72	Прыжки в длину с места.	1 час
73	Прыжки через скамейку.	1 час
74	Подтягивание, отжимание.	1 час
75	Челночный бег 3x10 м.	1 час
76	Беговые упражнения	1 час
77	Метания мяча в цель.	1 час
78	Техника метания мяча.	1 час
79	Бег 30, 60 метров.	1 час
80	Приседание на опорной ноге (пистолетик.)	1 час
81	Бег 6 минут.	1 час

82	Развитие выносливости	1 час
83	Прыжки в высоту.	1 час
84	Бег 100, 200 метров.	1 час
85	Бег на пересеченной местности.	1 час
86	ТБ по кроссовой подготовки на уроках.	1 час
87	Рваный бег.	1 час
88	Кросс 1500 м.	1 час
89	Упражнения на выносливость.	1 час
90	Кросс 1000 м.	1 час
91	Эстафеты с предметами.	1 час
92	Эстафетный бег 4x100 м.	1 час
93	Кросс 2000 м.	1 час
94	Техника высокого старта.	1 час
95	Бег 1500 м. с высокого старта.	1 час
96	Бег 800 м.	1 час
97	Инструктаж по ТБ на уроках.	1 час
98	Техника удара по мячу в створ ворот.	1 час
99	Передачи мяча в парах на месте, в движении.	1 час
100	Элементы футбола в подвижных играх.	1 час
101	Тактика игры.	1 час

102	Итоговый контроль	1 час
-----	-------------------	-------

Учебно -методическое пособие

1. Физическая культура. 5—7 классы /Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Критерии оценивания

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Содержание контрольных упражнений и тестов по определению уровня физической подготовленности учащихся 7 класса

Тесты контрольных упражнений	Мальчики			Девочки		
	Оценка-5	Оценка-4	Оценка -3	Оценка-5	Оценка-4	Оценка-3
	Баскетбол					

Ловля и передача мя от стены(расстояние 2,5м 10 передач)	15,0	16,0	20,0	15,5	17,5	22,0
Ведение мяча	9,5	10,0	11,0	10,5	11,0	12,0
Броски мяча с места(6 попыток)	3	2	1	2	1	0
	Волейбол					
Передача мяча сверху над собой	6	5	4	5	4	3
Техника передвижения(10 раз сек)	20,0	22,0	23,0	21,0	23,0	25,0
Нижняя пряма подача(6 подач)	4	3	2	4	3	2

Гимнастика

Висы и упоры	Вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися.	Смешанные висы; подтягивание из вися лежа.
Опорный прыжок	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину)	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину)
Акробатика	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
Лыжная подготовка		
Попеременный 2-х шажный и одноврем. Одношажный ходы.	Демонстрировать технику	Демонстрировать технику
Подъем полкелочкой.	Демонстрировать технику	Демонстрировать технику
Прохождение дистан.3км	б/в	б/в

Контрольно – измерительный материал для 7 класса (критерии оценивания)

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48