


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа села Владимировка Тандинского кожууна

РАССМОТРЕНО Руководитель МО ЕГЦ <i>А.Оу.</i> Ондар А. Ш. от «30» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель по УВР <i>С.Самган</i> Санчат А.А. от «31» августа 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы <i>Чамбал А.К.</i> Чамбал А.К. от «01» сентября 2023 г. 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 7

Уровень обучения базовый

Учебный год: 2023 – 2024

Составитель программы:
Ф.И.О., должность, категория
Ензак Ролан Александрович, учитель
физической культуры

подпись

с. Владимировка – 2023г.

Пояснительная записка

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

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Учебно-методический комплект: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 7 класс

Целью формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки

от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 102 ч в учебный год- 3 ч в неделю

Содержание основного общего образования по учебному предмету

Раздел I Знания о физической культуре)(6 ч)

История физической культуры

Физическая культура (основные понятия)

Физическая культура человека

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Раздел II Физическое совершенствование (48 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Легкая атлетика

Раздел III Спортивные игры(36 ч)

Баскетбол

Футбол

Волейбол

Плавание

Раздел IV Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Планируемые результаты освоения программы «Формирование УУД»:

Личностные результаты

- 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 результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).

Уровень подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	-времени	-	-

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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физической активности, 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;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Дата	
			По плану	Фактически
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1		
Легкая атлетика(14 часов)				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1		
3	Скоростной бег до 60 м	1		
4	Бег на результат 60 м	1		
5	Высокий старт	1		
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1		
7	Кроссовый бег	1		
8	Бег 1500 м	1		
9	Челночный бег	1		
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1		
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1		
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		
<i>Спортивные игры(12 часов)</i>				
<i>Баскетбол (12 часов)</i>				
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		

17	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
18	Повороты без мяча и с мячом	1		
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1		
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1		
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1		
26	Вырывание и выбивание мяча	1		
27	Игра по упрощенным правилам	1		
Знания о физической культуре (1 час)				
28	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)				
<i>Организующие команды и приёмы(2 часа)</i>				
29	Построение и перестроение на месте.	1		
30	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1		
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>				
31 32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	2		
33	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).	2		

34	"Мост" из положения стоя с помощью (девочки)			
35	Акробатическая комбинация	3		
36				
37				
38	Ритмическая гимнастика	2		
39				
40	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	3		
41				
42				
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)</i>				
43	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	3		
44				
45				
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</i>				
46	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад.	3		

47	<i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °			
48				
Знания о физической культуре (1 час)				
49	Спортивная подготовка			
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>				
50	Одновременный одношажный ход	2		
51				
52	Подъём в гору скользящим шагом.	2		
53				
54	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2		
55				
56	Поворот на месте махом.	2		
57				
58	Игры на лыжах	2		
59				
60	Передвижение на лыжах до 4 км	2		
61				
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1		
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением	1		

	защитника.			
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		
<i>Футбол (6 часов)</i>				
68	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1		
69	- Ведение мяча по прямой;	1		
70	- удары по воротам;	1		
71	-комбинации из освоенных элементов техники.	1		
72	Игра по упрощенным правилам	2		
73				
<i>Волейбол (5 часов)</i>				
74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
75	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1		
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3		
77				
78				
Знания о физической культуре (1 час)				
79	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1		
<i>Волейбол (7 часов)</i>				
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3		

81				
82				
83	Нижняя прямая подача	3		
84				
85				
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1		
87	- Правила техники безопасности на занятиях плаванием. - Правила соревнований и определение победителей			
88	- Правила соревнований и определение победителей			
89	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1		
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1		
91	Скоростной бег до 60 м	1		
92	Бег на результат 60 м	1		
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1		
94	Кроссовый бег	1		
95	Бег 1500 м	1		
96	Челночный бег	1		
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3		
98				
99				
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1		
101	Метание малого мяча в	1		

	вертикальную неподвижную мишень			
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		