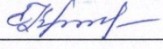


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа
п.ст. Налейка Кузатовского района Ульяновской области
(МОУ СШ п.ст. Налейка)


РАССМОТРЕНО

На заседании Педагогического совета
Протокол №1 от «24» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Е.Н. Крайнова
Приказ №47 от «24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ п.ст. Налейка
 И.Н. Кильдюшов
Приказ №47 от «24» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета «Физическая культура»

Класс 7

Уровень общего образования – основная школа

Учитель **Фомин А.Г.**

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов общеобразовательных учреждений / М.: Просвещение, 2019 г.; Примерной программы по физической культуре 5-9 классы / М.: Просвещение, 2019 г.
Учебники: «Физической культуры 5-7 классов», авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение 2019 г.

Учебники рекомендованы Минобрнауки Российской Федерации

Рабочую программу составил **Фомин А.Г.**, учитель физической культуры

П.ст. Налейка 2023 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Тема 1. Легкая атлетика (20 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 2. Кроссовая подготовка (9 часов)

Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.

Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (18 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Тема 4. Спортивные игры. (18 часов)

Баскетбол. Игра по правилам

Волейбол. Игра по правилам

Футбол. Игра по правилам

Тема 5. Лыжная подготовка (18 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Тема 6. Спортивные игры. (11 часов)

Баскетбол. Игра по правилам

Волейбол. Игра по правилам

Футбол. Игра по правилам

Тема 7. Кроссовая подготовка (9 часов)

Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.

Тема 8. Легкая атлетика (11 часов)

Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в высоту.

Тематический план

№ п/п	Наименование раздела/темы	Кол-во часов
	Легкая атлетика	11
1	Техника безопасности на уроках л/а. Спринтерский бег	1
2-5	Спринтерский бег, эстафетный бег	4
6-9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	4
10-11	Бег на средние дистанции	2
	Кроссовая подготовка	9
12-20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	Гимнастика	18
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения	1
22-26	Висы. Строевые упражнения	5
27-32	Опорный прыжок	6
33-38	Акробатика. Лазание	6
	Спортивные игры	18
39	Техника безопасности. Волейбол	1
40-56	Волейбол	17
	Лыжи	16

57	Техника безопасности	1
58	Одноопорное скольжение	1
59-61	Техника одновременного одношагового хода	3
62-63	Разучивание техники подъема в гору скользящим шагом	2
64	Учёт техники подъема в гору скользящим шагом	1
65-67	Разучивание техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы	3
68-69	Техника поворота на месте махом	2
70-71	Техника лыжных не одновременных шагов	2
72	Лыжные гонки 2 км.	1
	Спортивные игры	11
73-82	Баскетбол	11
	Кроссовая подготовка	9
83-91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9
	Легкая атлетика	11
92-96	Спринтерский бег.	5
97-100	Эстафетный бег	4
101- -	Прыжок в высоту	2

102		
-----	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru/>

<http://www.school.ru/>

<http://www.edu.ru/>

