

Приложение к основной образовательной программе ООО МБОУ «Фаначетская СОШ № 9», приказ №1 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов разработана с учетом требований ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897, в соответствии с авторской программой В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г)

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект:

1. Физическая культура: 5,6,7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 12-е издание, доработанное – М.: Просвещение, 2011. – 190 с
2. Физическая культура: 5,6,7 класс В.И. Лях, пособие для учителей общеобразовательных учреждений 2-е издание Москва «Просвещение» 2012 год.

Место учебного предмета в учебном плане:

Учебный предмет физическая культура входит в обязательную часть учебного плана. На изучение физической культуры в учебном плане предусмотрено 2 часа в неделю в течение всего учебного года, всего 68 часа, так как продолжительность учебного года 34 учебные недели.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных 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 компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Уровень подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м. (с)	9.2	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6м. (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
К выносливости	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	8.50	10.20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Челночный бег 3х10м. (с)	8.2	8.8

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Учебно-тематический план по физической культуре
для 7 класса**

№ п/п	Наименование разделов	7кл.	
		Количество часов	№ ур.
1	Легкая атлетика	12	1-12
2	Баскетбол	5	13-17
3	Лыжная подготовка	13	18-30

4	Волейбол	14	31-44
5	Легкая атлетика	10	45-54
6	Спринтерский бег	14	55-68

Содержание тем учебного курса

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по охране труда.	12	<p>Знать: требования инструкций; комплекс ОРУ; специальные беговые упражнения; ОРУ с теннисным мячом комплекс; ОРУ для рук и плечевого пояса, а ходьбе; комплекс с набивными мячами.</p> <p>Уметь: демонстрировать стартовый разгон; демонстрировать технику низкого старта; демонстрировать технику прыжка в длину с места и с разбега; демонстрировать физические кондиции.</p>
2	Стартовый разгон.		
3	Высокий старт.		
4	Эстафетный бег.		
5	Развитие скоростных способностей.		
6	Развитие скоростной выносливости.		

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
7	Развитие скоростно-силовых способностей.		
8	Метание мяча на дальность.		
9	Метание мяча на дальность.		
10	Прыжок в длину с разбега.		
11	Прыжок в длину с разбега.		
12	Переменный бег.		
Баскетбол			
13	Стойки и передвижения.	5	<p>Знать: ТБ по баскетболу; СУ; ОРУ; комплекс упражнений в движении.</p> <p>Уметь: выполнять комбинации из основных элементов; выполнять различные варианты передачи мяча; выполнение мяча в движении; применять в игре защитные действия.</p>
14	Ловля и передача мяча.		
15	Ведение мяча.		
16	Бросок мяча.		
17	Бросок мяча в движении.		

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Лыжная подготовка			
18	Охрана труда на уроках лыжной подготовки.	13	<p>Знать: ТБ на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Уметь: выполнять одновременно двухшажный ход; выполнять подъем в гору; выполнять торможение; выполнять поворот.</p>
19	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов.		
20	Техника подъемов и спусков на склонах.		
21	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.		
22	Техника торможения плугом и упором.		
23	Занятие на склоне.		
24	Поворот махом.		
25	Дистанция 3 км.		
26	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
27	Ходьба на лыжах.		
28	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км.		
29	Совершенствование навыка катания с горок.		
30	Контрольный урок.		
Волейбол			
31-32	Стойки и передвижения.	16	<p>Знать: ТБ по волейболу; ОРУ; СУ.</p> <p>Уметь: выполнять комбинацию из основных элементов; демонстрировать технику.</p>
33-34	Прием и передача мяча.		
35-36	Прием и передача мяча.		
37-38	Подача мяча.		
39-40	Нападающий удар.		
41-42	Развитие координационных способностей.		

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
43-44	Тактика игры.		
Легкая атлетика			
45-46	Преодоление препятствий.	10	<p>Знать: ТБ по л/а; ОРУ в движении; СУ.</p> <p>Уметь: демонстрировать физические кондиции; технику гладкого бега по стадиону.</p>
47-48	Развития выносливости.		
49-50	Переменный бег.		
51	Кроссовая подготовка.		
52-53	Развития силовой выносливости.		
54	Гладкий бег.		
Спринтерский бег			
55-56	Стартовый разгон.	14	<p>Знать: комплекс ОРУ; СУ.</p> <p>Уметь: демонстрировать стартовый разгон; демонстрировать технику низкого старта; технику прыжка в длину с места.я</p>
57-58	Высокий старт.		
59-60	Финальное усиление.		

Номер параграфа	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
61	Развитие скоростных способностей.		
62	Развитие скоростной выносливости.		
63-64	Развитие скоростно-силовых способностей.		
65	Метание мяча на дальность.		
66	Метание мяча на дальность.		
67-68	Развитие силовых и координационных способностей.		

тематическое планирование

№ п/п урока	Кол. часов	Тема урока (тип урока)	Дата проведения	
			план.	факт.
	12	Легкая атлетика		
1	1	Инструктаж по охране труда.		
2	1	Стартовый разгон. Тестирование.		
3	1	Высокий старт.		

4	1	Эстафетный бег.		
5	1	Развитие скоростных способностей		
6	1	Развитие скоростной выносливости.		
7	1	Развитие скоростно-силовых способностей.		
8	1	Метание мяча на дальность.		
9	1	Метание мяча на дальность		
10	1	Прыжок в длину с разбега		
11	1	Прыжок в длину с разбега.		
12	1	Переменный бег.		
	5	Баскетбол		
13	1	Стойки и передвижения		
14	1	Ловля и передача мяча.		
15	1	Ведение мяча.		
16	1	Бросок мяча.		
17	1	Бросок мяча в движении.		
	13	Лыжная подготовка		
18	1	Охрана труда на уроках лыжной подготовки.		
19	1	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов.		
20	1	Техника подъемов и спусков на склонах		
21	1	Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.		
22	1	Техника торможения плугом и упором		
23	1	Занятие на склоне.		
24	1	Поворот махом.		
25	1	Дистанция 3 км.		
26	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		
27	1	Ходьба на лыжах.		
28	1	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км		

29	1	Совершенствование навыка катания с горок.		
30	1	Контрольный урок.		
	14	Волейбол		
31-32	2	Стойки и передвижения.		
33-34	2	Прием и передача мяча		
35-36	2	Прием и передача мяча.		
37-38	2	Подача мяча.		
39-40	2	Нападающий удар.		
41-42	2	Развитие координационных способностей.		
43-44	2	Тактика игры.		
	10	Легкая атлетика		
45-46	2	Преодоление препятствий.		
47-48	2	Развития выносливости		
49-50	2	Переменный бег.		
51	1	Кроссовая подготовка.		
52-53	2	Развития силовой выносливости		
54	1	Гладкий бег.		
	14	Спринтерский бег		
55-56	2	Стартовый разгон.		
57-58	2	Высокий старт.		
59-60	2	Финальное усиление.		
61	1	Развитие скоростных способностей		
62	1	Развитие скоростной выносливости.		
63-64	2	Развитие скоростно-силовых способностей.		
65	1	Метание мяча на дальность		
66	1	Метание мяча на дальность.		
67-68	2	Развитие силовых и координационных способностей.		

Список используемой литературы

- Стандарт основного общего образования по физической культуре, 2011
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-7 классы, 2011
- Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений, 2011
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»),2011
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся основной школы. 5-7 классы, 2011