МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СТАРОДЕВИЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано:**  **заместитель директора по УВР**  **Т.В.Цыганова**  **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.** | **Утверждено:**  **директор МОУ**  **«Стародевиченская средняя**  **общеобразовательная школа»**  **С.П. Бертякова**  **Приказ № \_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

7 класс

**Составитель:** учитель физической культуры

Тараканов Владимир

2023

Рабочая программа для 7 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.) и учебного плана МОУ «Стародевическая СОШ» на 2023-2024 уч.г

/ 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю./

**Планируемы результаты освоения учебного предмета (ФГОС)**

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

• воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

• знание истории физической культуры своего народа;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

• освоение социальных норм, правил поведения;

• формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себяновые задачи;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль

• своей деятельности, корректировать свои действия;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

• умение работать индивидуально и в группе;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**Предметные результаты отражают:**

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

• знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

• формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и

• своих основныхфизических качеств и функциональных возможностей;

• формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре»,

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитиипознавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание

- Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые

ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физическойкультурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование»  ориентирован на гармоничное физическое развитие,всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы*(построения и перестроения наместе;передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без*(сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации*(кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки*(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры*(мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямыхног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическаягимнастика*;/

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий инизкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкийравномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты*( торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способыпередвижения,остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведениемяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей иневедущей рукой); *броски мяча*( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);*техника защиты*( вырывание и выбивание мяча); *тактикаигры* ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом);*овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способыпередвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и послеперемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, игра по упрощенным правилам);

- Прикладно-ориентированнная подготовка

Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание изапрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

Тематическое планирование в 7 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование темы | Всего часов | Из ни х практических /контрольных/ |
| Легкая атлетика | 18-10 | 3 |
| Спортивные игры | 19-10 | 3 |
| Гимнастика | 14-7 | 3 |
| Лыжи | 17 | 3 |
|  | 68 | 12 |

**Календарно- тематическое планирование в 7 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока/раздел | Кол-во часов | № урока | Дата проведения | |
| дата | факт |
| **Легкая атлетика 9 часов** |  |  |  |  |
| Охрана труда на уроках л/а | 1 | 1 |  |  |
| Высокий старт. Бег 30 м | 1 | 2 |  |  |
| Метание мяча на дальность | 1 | 3 |  |  |
| Бег 60 м. Бег 1000м | 1 | 4 |  |  |
| Метание мяча 150 г на дальность. Бег 1500м | 1 | 5 |  |  |
| Челночный бег 3\*10 м. Прыжки в длину с места. | 1 | 6 |  |  |
| Подтягивание на перекладине | 1 | 7 |  |  |
| Прыжки в длину с разбега | 1 | 8 |  |  |
| Сдача тестов | 1 | 9 |  |  |
| **Баскетбол-8 часов** |  |  |  |  |
| Баскетбол. Правила игры | 1 | 10 |  |  |
| Стойки и передвижения. | 1 | 11 |  |  |
| Передача мяча от груди, на месте | 1 | 12 |  |  |
| Ведение мяча в движении | 1 | 13 |  |  |
| Броски мяча по кольцу | 1 | 14 |  |  |
| Передача мяча в движении | 1 | 15 |  |  |
| Передача мяча в парах | 1 | 16 |  |  |
| Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 17 |  |  |
| **Гимнастика-21 час** |  | 2 четверть |  |  |
| Охрана труда на уроках гимнастики. Два кувырка вперед. |  | 18 |  |  |
| Два кувырка назад |  | 19 |  |  |
| Перекатом назад. Стойка на лопатке |  | 20 |  |  |
| Два кувырка назад |  | 21 |  |  |
| Стойка на лопатках |  | 22 |  |  |
| Лазание по канату |  | 23 |  |  |
| Опорный прыжок через козла |  | 24 |  |  |
| Подтягивание на перекладине |  | 25 |  |  |
| Эстафета с элементами акробатики |  | 26 |  |  |
| Эстафета с элементами акробатики |  | 27 |  |  |
| **Лыжная подготовка/24 часа/** |  | 3 четверть |  |  |
| Охрана труда на уроках лыжной подготовки | 1 | 28 |  |  |
| Попеременный двухшажный ход | 2 | 29-30 |  |  |
| Одновременный двухшажный ход | 2 | 31-32 |  |  |
| Прохождение дистанции до 3 км | 2 | 33-34 |  |  |
| Лыжные гонки на дистанции 1 км | 2 | 35-36 |  |  |
| Подъем на склон елочкой | 2 | 37-38 |  |  |
| Спуски со склона в средней стойке | 1 | 39-40 |  |  |
| Торможение и повороты | 2 | 41-42 |  |  |
| Прохождение дистанции до 3,5 км | 2 | 43-44 |  |  |
| Лыжные гонки на дистанции 1 км | 1 | 45 |  |  |
| Круговые эстафеты 150 м | 1 | 46 |  |  |
| Круговые эстафеты 200м | 1 | 47 |  |  |
| Встречные эстафеты |  | 48 |  |  |
| **Спорт игры /5 часов/** |  |  |  |  |
| Баскетбол. Ведение мяча змейкой |  | 49 |  |  |
| Передача мяча на месте. |  | 50 |  |  |
| Броски мяча по кольцу снизу |  | 51 |  |  |
| Ведение мяча бегом |  | 52 |  |  |
| Учебная игра с заданиями |  | 53 |  |  |
|  | 4 четверть |  |  |  |
| Легкая атлетика- 15 часов  Спорт игры-6 часов |  |  |  |  |
| Охрана труда на уроках л/а | 1 | 54 |  |  |
| Прыжки в высоту с разбега | 1 | 55- |  |  |
| Баскетбол. Передвижение по площадке | 1 | 56 |  |  |
| Ловля и передача мяча | 1 | 57 |  |  |
| Бросок мяча по кольцу | 1 | 58 |  |  |
| Ведение мяча змейкой | 1 | 59 |  |  |
| Учебная игра с заданиями | 1 | 60 |  |  |
| Старт с опорой на одну руку | 1 | 61 |  |  |
| Челночный бег3\*10 | 1 | 62 |  |  |
| Бег в медленном темпе | 1 | 63 |  |  |
| Бег 60 м | 1 | 64 |  |  |
| Прыжки в длину с разбега | 1 | 65 |  |  |
| Бег 1000, 1500 м | 1 | 66 |  |  |
| Прыжки в длину | 1 | 67 |  |  |
| Итоговый тест | 1 | 68 |  |  |