


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя
Аркадакского района Саратовской области.

«Рассмотрено»

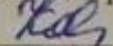
Руководитель МО.

 /П.Н.Кострюков/

Протокол № 1 от «28» августа 2021 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР.

 /О.Н.Кочанова/

«29» августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор школы.

 /Е.Н.Катринувская/

«31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Кострюкова Павла Николаевича

Фамилия Имя Отчество

физическая культура

Предмет

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2021 года

2021 – 2022 учебный год.

Пояснительная записка. (7 класс).

- Рабочая программа по физической культуре для 5-11 класса составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.(5-е издание М.:Просвещение,2011). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Примерной программы по физической культуре 5-9 класса М. просвещение ,под ред .Ляха. 2011 г.(105 часов.)
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич. М. Просвещение 2011г на которую отводится 105 часов.
- Рабочая программа соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М. просвещение 2001г.

1.1. Используемая литература.

1. Стандарты второго поколения 5-9 классы 2011г.
2. Примерная программа по учебным предметам физическая культура 5-9 классы 2011г
3. Лях В.И.Физическая культура 5-9 класс. – М.:Просвещение, 2012 (регистрационный № 1.2.7.1.2.2.)
4. Программа спортивной подготовки. Волейбол. Мин.молодёжной политики, спорта и туризма Саратовской области 2013 г.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО».

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

2.1 Ожидаемый результат обучения:

Ученик 7 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять ОРУ, 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 ЗОЖ, 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

2.2. Требования к уровню подготовленности;

2.2.1. Личностные результаты обучения.

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину её прошлое и настоящее;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественной, учебно-исследовательской, творческой и др. видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области физической культуры:

- с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 13 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; - в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

2.2.2. Метапредметные результаты

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

2.2.3. Предметные результаты обучения

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни;

Формирование умений выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта.

В области познавательной культуры:

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной

деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры: Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры: Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры: Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

3. Содержание учебного предмета

3.1. Физическая культура 7 класс (102 часа).

В соответствии со структурой предмет (физкультурной деятельности) включает в себя три основных учебных раздела:

1. Раздел – «Знания о физической культуре».
2. Раздел – «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
3. Раздел – «Физическое совершенствование»

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и Мифы олимпийских игр. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе, настольном теннисе, бадминтоне.

Основные способы плавания, специальные упражнения пловца на суше, дыхательная гимнастика.

Основы туризма: подбор снаряжения, туристические эстафеты, туристические возможности, ориентирование на местности, спортивная карта, рельеф, горизонты.

Стрельба: наведение на цель, правильное дыхание, игры на внимание.

Знать \уметь :

Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Знать как правильно оценивать выполнение учебной задачи ,собственные возможности ее решения;

Всего 102часов, 34 учебные недели. Вариативная часть – 25часов.

3.2.Контроль знаний.

Виды контроля –

Предварительный ,проводится в начале учебного года.

Текущий, проводится на каждом уроке (самоконтроль).

Оперативный, проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, давление).

Этапный, проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый, проводится в конце учебного года(тесты, зачеты).

Критерии контроля, оценивание –

1. По основам знаний.
2. По технике владения двигательными действиями.
3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.
4. По уровню физической подготовленности.
5. По улучшению уровня функциональной подготовленности, психологического состояния ,укрепления здоровья.

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№	Дата	Корре- ктивная	Тема урока	Домашнее задание
1	2	3	4	5
1 (17)			Легкая атлетика Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Техника бега с высокого старта.	Комплекс 1
2			Стартовый разгон, финиш. низкий старт, до 40 м. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1
3-4			Высокий старт. Стартовый разгон, скоростной бег до 30 метров.	Комплекс 1
5			Высокий старт, бег 30 метров -учет	Комплекс 1
6			Финальное усилие. Эстафеты.	Комплекс 1
7			Финальное усилие Челночный бег 3 x10 – учет	Комплекс 1
8			Эстафеты. Бег 60м – учет.	Комплекс 1

9		Преодоление препятствий. Бег 300 м – учет	Комплекс 1
10		Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости	Комплекс 1
11		Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 1
12		Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены	Комплекс 1
13		Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Комплекс 1
14		Обучение технике прыжка в длину с места.	Комплекс 1
15		Прыжок в длину с места- учет.	Комплекс 1
16-17		Обучение технике длительного бега.	Комплекс 1
18 (16)		Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Комплекс 2
19		Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –учет.	Комплекс 2
20		Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание –учет.	Комплекс 2
21-22		Наклон вперед из положения сидя - учет. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 2
23		Прыжки на гимнастической скакалке.	Комплекс 2
24		Прыжки со скакалкой, количество раз за 1 мин. – учет	Комплекс 2
25		Акробатика. Перекаты. Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	Комплекс 2
26		Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед из положения сидя – учет.	Комплекс 2
27		Двойной кувырок вперёд.	Комплекс 2
28		Комбинация из разученных элементов. Кувырок назад, вперед, стойка на лопатках, «Мост».	Комплекс 2
29		Круговая тренировка. «Мост» из положения стоя – учет техники.	Комплекс 2
30		Лазанье по канату в 3 приема.	Комплекс 2
31		Опорный прыжок, ноги врозь. Опорный прыжок, ноги врозь закрепление.	Комплекс 2
32		Опорный прыжок, ноги врозь закрепление.	Комплекс 2
33		Опорный прыжок, ноги врозь – учет.	Комплекс 2
34(15)		Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности. Начальная расстановка.	Комплекс 3
35		Стойки игрока и перемещения в стойке. Сочетание способов передвижения.	Комплекс 3
36-38		Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Игра в волейбол.	Комплекс 3
39		Подвижные игры и эстафеты с мячом. «Мяч в стену»	Комплекс 3
40		Подача мяча нижняя прямая. подача мяча верхняя прямая. Игра в волейбол.	Комплекс 3
41		Подача мяча верхняя прямая. Игра в волейбол.	Комплекс 3
42-43		Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол.	Комплекс 3
44		Подвижные игры и эстафеты с мячом. «Передача в движении»	Комплекс 3
45		Приём мяча отраженного от сетки	Комплекс 3
46		Прием мяча на задней линии от нижней и верхней прямой подачи.	Комплекс 3
47		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Комплекс 3
48		Двухсторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей	Комплекс 3
49-50		Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Восстановление техники попеременного двухшажного и	Комплекс 1

(12)		одновременных ходов..	
51		Смазка лыж. Вкатывание: мальчики 3 км., девочки 2 км.	Комплекс 1
52-53		Попеременный четырёхшажный ход.	Комплекс 1
54-55		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Комплекс 1
56-57		Торможение, поворот упором (плугом), темповая тренировка 3 км. и 2 км.	Комплекс 1
58-59		Переход от одновременного двухшажного хода к одновременному.	Комплекс 1
60		Прохождение дистанции 1 км. с учетом времени.	Комплекс 1
61 (7)		Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры.	Комплекс 3
62-63		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Комплекс 3
64		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении в парах.	Комплекс 3
65		Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой	Комплекс 3
66		Броски мяча одной и двумя руками с места.	Комплекс 3
67		Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
68 (4)		Гимнастика. Техника безопасности. Переход с шага на месте на ходьбу, повороты. Висы и упоры.	Комплекс 2
69-70		Строевой шаг перестроения. Подтягивание.	Комплекс 2
71		Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте.	
72 (17)		Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	Комплекс 3
73		Сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты).	
74-76		Передача мяча сверху двумя руками вперёд в верх.	Комплекс 3
77-79		Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Закрепление.	Комплекс 3
80		Подача мяча нижняя прямая. Закрепление.	Комплекс 3
81-82		Подача мяча верхняя прямая. Разучивание.	Комплекс 3
83-84		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра	Комплекс 3
85-86		Подвижные игры и эстафеты на закрепление полученных навыков.	Комплекс 3
87-88		Двусторонняя учебная игра.	Комплекс 3
89-90(7)		Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики).	Комплекс 1
91-92		Равномерный бег до 15-20 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Комплекс 1
93		Равномерный бег до 15-20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Комплекс 1
94		Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Преодоление верт. препятствий.	Комплекс 1
95		Бег на результат 3000 м .(юноши) и 2000 м. (девушки). Развитие выносливости.	Комплекс 1
96-97(5)		Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 60 м.	Комплекс 1
98-99		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Комплекс 1
100		Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Комплекс 1
101-2(2)		Прыжок в высоту, метание малого мяча (гранаты).	Комплекс 1