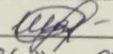



Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 И. В. Шарых
« 01 » 09 2021г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

 И. Н. Никитина

Приказ № 17/10 от « 01 » 09 2021г



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 7 класса

Попова Н.А., учитель физической культуры
Высшей квалификационной категории

с. Ильинка
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа 7 класса разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2015 года);
2. Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Примерной образовательной программы по учебному предмету и (или) авторской программы, прошедшей экспертизу и апробацию;
4. Основной образовательной программы ООО МБОУ «Ильинская СОШ »;
5. Учебного плана МБОУ «Ильинская СОШ» на 2021-2022 учебный год;
6. Положения о рабочей программе МБОУ «Ильинская СОШ ».

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Задачи: физического воспитания учащихся 7 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются кроссовой подготовкой.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012., Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. –М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 136 с., Рабочая программа рассчитана на 68 часа в год (2 ч. 34 недели).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостности личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научиться:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Требования к уровню подготовки обучающихся

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
1	бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	бег 2 км	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	4	3	5	9	14	18
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	7	9	15
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	П	Л	Л	П	Л	Л

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

1.3. Культурно-исторические основы.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Лыжная подготовка.

5–9 классы. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		7
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	18
	Итого	68

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов	Дата
1.	Высокий, низкий старт ТБ	1	
2.	Скоростной бег, финиширование	1	
3.	Бег на длинные дистанции	1	
4.	Вводные результаты тестирования физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положения лежа, наклон туловища, челночный бег 3х10)	1	
5.	Прыжок в длину с места	1	
6.	Прыжок в длину с 9-11 шагов	1	
7.	Прыжок в длину с полного разбега	1	
8.	Метание малого мяча в цель	1	
9.	Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов	1	
10.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега	1	
11.	Бег в равномерном темпе 15-10 минут ТБ	1	
12.	Бег в равномерном темпе 15-10 минут	1	
13.	Преодоление горизонтальных препятствий	1	
14.	Преодоление горизонтальных препятствий	1	
15.	Бег по пересеченной местности	1	
16.	Кросс 1 – 2 км	1	
17.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ТБ	1	
18.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	1	
19.	Акробатические упражнения	1	
20.	Акробатические упражнения	1	
21.	Акробатические упражнения	1	
22.	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
23.	Лазание по канату	1	
24.	Круговая тренировка	1	
25.	Акробатические упражнения в парах	1	

26.	Пирамида без предмета	1	
27.	Акробатическая комбинация	1	
28.	Круговая тренировка	1	
29.	Упражнения с обручем	1	
30.	Лазание по канату	1	
31.	Упражнения с гимнастическими палками	1	
32.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
33.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
34.	Круговая тренировка	1	
35.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3x10)	1	
36.	Одновременный одношажный ход ТБ	1	
37.	Одновременный одношажный ход	1	
38.	Подъем в гору скользящим шагом	1	
39.	Подъем в гору скользящим шагом	1	
40.	Подъем в гору скользящим шагом	1	
41.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
42.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
43.	Поворот на месте махом	1	
44.	Поворот на месте махом	1	
45.	Эстафета на лыжах без палок	1	
46.	Эстафета на лыжах с палками	1	
47.	Прохождение дистанции 4 км	1	
48.	Прохождение дистанции 4 км	1	
49.	Игры: «Гонки с преследованием»	1	
50.	Игры: «Гонки с преследованием»	1	
51.	Встречная эстафета	1	
52.	Встречная эстафета	1	
53.	Передвижение на лыжах до 4 км	1	
54.	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	
55.	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	

56.	Игра в волейбол	1	
57.	Игра в волейбол	1	
58.	Высокий, низкий старт ТБ	1	
59.	Скоростной бег, финиширование	1	
60.	Бег на длинные дистанции	1	
61.	Бег на длинные дистанции	1	
62.	Прыжок в длину с места	1	
63.	Прыжок в длину с 2-3 шагов	1	
64.	Прыжок в длину с полного разбега	1	
65.	Метание малого мяча в цель	1	
66.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3x10)	1	
67.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега	1	
68.	Эстафетный бег	1	