

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области
МО "Ладушкинский городской округ"
МБОУ СОШ МО "Ладушкинский городской округ"

РАССМОТРЕНО
МО учителей ЕМЦ
Руководитель МО
_____ Зяцькова О.Н.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Захарова Е.С.

УТВЕРЖДЕНО
директор
_____ Черемисин А.В.

Протокол №6
от "20" 06.2023 г.

Протокол №5
от "20" 06. 2023 г.

Приказ № 167/1
от "20" 06.2023 г.

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 7 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Белик Денис Анатольевич
учитель

Ладушкин 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана:

- в соответствии с «Положением о рабочей программе МБОУ СОШ МО «Ладушкинский городской округ», утвержденным приказом от 26.08.2016г.,
 - на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2013).
 - является составным компонентом ООП МБОУ СОШ МО «Ладушкинский городской округ»
- Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в 7 классе отводится 102 часов учебного времени, или 3 часа в неделю. Из них 30 часов отводится на Модуль «Подвижные игры»

УМК

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013
2. **Физическая культура. 5-6-7 классы** Редакторы Леонид Любомирский, Григорий Мейксон, Владимир Лях М, Просвещение, 2001г - 140с, ил, Пер-Ц -200

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию

личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

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

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика

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 3. Гимнастика с основами акробатики

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.

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

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол)

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол»)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<i>Базовая часть</i>	75
1.	Основы знаний в процессе уроков	
2.	Спортивные игры	6
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лёгкая атлетика	27
5.	Кроссовая подготовка	21
	<i>Вариативная часть</i>	30
1.	Волейбол	15
2.	Баскетбол	15
	Итого:	105

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во ч.
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1
5	Бег на результат 60м.	1
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1
13	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
14	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
15	Модуль 1. Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1
16	Модуль 2. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
17	Модуль 3. Передача мяча двумя руками сверху	1
18	Модуль 4. Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	1
19	Модуль 5. Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	1
20	Модуль 6 Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения.	1
21	Модуль 7 Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1
22	Модуль 8 Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1
23	Модуль 9 Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1
24	Модуль 10 Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
25	Игра в мини-волейбол.	1
26	Подвижная игра «Два мяча».	1
27	Модуль 11 Подача, приём и передача мяча в парах.	1
28	Модуль 12 Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи	1
29	Модуль 13 Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.	1
30	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силе	1
31	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1

32	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1
3	Акробатические комбинации.	1
34	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1
35	Лазание по канату	1
36	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1
37	Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.	1
38	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1
39	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1
40	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1
41	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
42	Опорный прыжок через козла согнув ноги	1
43	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1
44	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
45	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1
46	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1
47	Прыжки через длинную скакалку.	1
48	Круговая тренировка по ОФП.	1
49	Эстафеты с набивным мячом	1
50	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой	1
51	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1
52	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
53	Модуль 14 Учебная игра. Правила баскетбола	1
54	Модуль 15 Учебная игра. Правила баскетбола.	1
55	Модуль 16 Бросок одной рукой в корзину.	1
56	Модуль 17 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1
57	Игра в мини-баскетбол.	1
58	Учебная игра. Правила баскетбола.	1
59	Учебная игра. Правила баскетбола.	1
60	Игра в мини-баскетбол.	1
61	Модуль 18 Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1
62	Модуль 19 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
63	Модуль 20 Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
64	Модуль 21 Бросок в кольцо с сопротивлением.	1
65	Модуль 22 Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
66	Модуль 23 Взаимодействие трех игроков в нападении.	1

67	Модуль 24 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
68	Модуль 25 Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
69	Модуль 26 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1
70	Модуль 27 Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
71	Модуль 28 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1
72	Модуль 29 Нападение быстрым прорывом.	1
73	Модуль 30 Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1
74	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1
75	Баскетбол Игра по упрощенным правилам	1
76	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1
77	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1
78	Метание мяча на дальность с разбега.	1
79	Бег на 60м.	1
80	Метание мяча на дальность.	1
81	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
82	Бег на 300м.	1
83	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1
84	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
85	Равномерный бег до 15 мин.	1
86	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
87	Бег на 2000м. на результат.	1
89	Эстафетный бег 4х50м.	1
90	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
91	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
92	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 100 метров	1
93	Эстафетный бег 4*100	1
94	Эстафетный бег 4*1400	1
95	Прыжки в высоту способами «согнув ноги», «ножницы», перешагивая	1
96	Прыжки в высоту способами «согнув ноги», «ножницы», перешагивая	1
97	Прыжки в высоту способами «согнув ноги», «ножницы», перешагивая	1
98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
99	Метание гранаты (деревянной)	1
100	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
101	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1

102	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
-----	--	---