

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Конёвская средняя школа»

Утверждаю
Директор школы Лукина Л.В.
30.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету физическая культура
на 2023-2024 учебный год
7 класс

Структура рабочих программ учебных предметов

Программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), с учётом федеральных образовательных программ среднего общего образования (ФОП НОО, ФОП ООО, ФОП СОО), Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Конёвская школа» и Рабочей программы воспитания МБОУ «Конёвская школа».

1. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

РЕГИОНАЛЬНОЕ СДЕРЖАНИЕ ВКЛЮЧЕНО В СТРУКТУРУ УРОКА.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

3. Тематическое планирование.

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4.Поурочное планирование- 68 часов

№ п/п	Темы разделов/ уроков	Кол-во часов
Лёгкая атлетика – 11 часов		
1.	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Т.Б. на занятиях легкой атлетики. Низкий старт.Бег 30 метров.	1
2.	Низкий старт. Бег 60 метров. Метание мяча на дальность.	1
3.	Прыжок в длину с разбега- на результат	1
4.	Бег 1500 метров(д), Бег 1500 метров(ю).	1
5.	Метание мяча- на результат.	1
6.	Прыжки в длину с места.	1
7.	Кросс 1000 метров. Развитие выносливости.	1
8.	Челночный бег 4*9 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.	Бег с преодолением препятствий Челночный бег 3*10 метров.	1
10.	Эстафетный бег.	1
11.	Закрепление пройденного материала по легкой атлетике.	1
Спортивные игры: Волейбол - 6 часов		
12.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
13.	Прием и передача мяча.	1
14.	Прием и передача мяча.	1
15.	Нижняя подача мяча.	1
16.	Нижняя подача мяча.	1
17.	Прием мяча после подачи	1
Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов		
18.	Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1
19.	Акробатические упражнения. Подтягивания.	1
20.	Акробатические упражнения. Подтягивания- на результат.	1
21.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1
22.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1
23.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1
24.	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1
25.	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1
26.	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1
27.	Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Силовые упражнения.	1
28.	Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку- на результат Силовые упражнения.	1
29.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1
30.	Прыжки через длинную скакалку.	1
31.	Круговая тренировка по ОФП.	1
32.	Эстафеты с набивным мячом. Бросок набивного мяча-на результат	1
33.	Упражнения на гимнастической стенке	1
Лыжная подготовка – 15 часов		
34.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника попеременного двухшажного хода.	1
35.	Р/с.Техника попеременного двухшажного хода.	1
36.	Р/с. Одновременный одношажный ход.	1
37.	Р/с. Попеременный двухшажный ход.	1

38.	Р/с. Одновременный бесшажный ход.	1
39.	Р/с. Одновременный бесшажный и одношажный ход.	1
40.	Дистанция 1 км на результат	1
41.	Р/с. Подъемы, спуски, торможение «плугом».	1
42.	Дистанция 2 км на результат	1
43.	Р/с. Подъем «лесенкой» , спуск в средней стойке.	1
44.	Прохождение дистанции 3 км.	1
45.	Р/с. Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом». Эстафеты.	1
46.	Р/с. Дистанция 2,5 км на результат	1
47.	Р/с. Эстафеты, подвижные игры.	1
48.	Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. Игры и эстафеты.	1
Спортивные игры: баскетбол – 10 часов		
49.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
50.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо.	1
51.	Передача и ловля мяча в прыжке. Бросок мяча в кольцо с двух шагов.	1
52.	Штрафной бросок.	1
53.	Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Вырывание и выбивание мяча.	1
54.	Скоростное ведение мяча. Взаимодействие игроков в защите.	1
55.	Позиционное нападение. Учебная игра.	1
56.	Позиционное нападение. Учебная игра	1
57.	Промежуточная аттестация в форме комплексного зачета.	1
58.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
Лёгкая атлетика – 10 часов		
59.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3*10 метров на результат	1
60.	Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину с места	1
61.	Метание малого мяча с места в цель. Прыжки в длину с места на результат	1
62.	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на заданное расстояние.	1
63.	Закрепление техники спринтерского бега на 30 м.	1
64.	Закрепление техники спринтерского бега на 60 м. на результат	1
65.	Бег на результат 1000 м	1
66.	Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1
67.	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
68.	Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и метанием.	1