

Ростовская область Заветинский район Савдянское сельское поселение

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа имени И.Т.Таранова,

«Утверждаю»

Директор МБОУ Савдянской СОШ

им. И. Т. Таранова

Приказ от 30.08.2021г. №130

Савдянская Ю.В.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования (класс) основное общее 7 класс

Количество часов: часа: 68

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Программа разработана на основе: примерной рабочей программы Физическая культура 5-9кл, Москва « Просвещение» 2019г автор: В.И. Лях.

## **Раздел1. «Пояснительная записка»**

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Образовательной программы ( основного) общего образования МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
2. Учебного плана МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2021-2022 уч.год.
- 3.Положения о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова.

:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннего развитие личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физкультурного воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личного и деятельного подходов оптимизации учебно- воспитательного процесса.

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки, соблюдение личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техник безопасности во время занятий оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

необходимо учесть при разработке рабочих программ возможности образовательного учреждения (инфраструктуру, педагогические кадры, оборудование), а также состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую ( письмо Минобразования Российской Федерации от 31. 10.2003 № 13-51-263/123 « Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» )

При проведении уроков физической культуры рекомендуется:

- использовать спортивные сооружения образовательных учреждений и спортивные площадки, оборудованные зоны, естественные природные ландшафты, спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей, спортивные объекты, находящиеся в муниципальной собственности;
- создать на территории муниципального образования межшкольные центры для проведения уроков физической культуры;
- в случае необходимости привлекать к проведению уроков тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей;
- использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

При организации, планировании и проведении уроков физической культуры не рекомендуется:

- проводить сдвоенные уроки физической культуры, кроме исключительных случаев, связанных с удаленностью мест занятий от образовательного учреждения;
- заменять уроки физической культуры аудиторными занятиями.

Программа учебного предмета «физическая культура» рассчитана на \_\_2\_\_ часа в неделю(70ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 8.03.2022г,10.05.2022г.) с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2021-2022учебный год, фактическое количество часов за год составляет 68ч. Выполнение рабочих программ в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 2часа тем: « Гандбол. Броски Комбинации из освоенных элементов-1ч», « Волейбол. Учебная игра-1ч»

## **Раздел2. «Содержание учебного предмета физическая культура».**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков), классы
1	Всего	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	30
	Баскетбол	7
	Волейбол	15
	Гандбол	8
1.3	Гимнастика	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12

### **Основы знаний о физической культуре**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Терминология спортивных игр, гимнастики, правила безопасности; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Терминология легкой атлетики, правила безопасности, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Техническая подготовка. Физическая куль-

тура человека. Организация досуга. Оценка техники движений. Причины ошибок в технике движений. Оценка эффективности занятий. Дневник самонаблюдения

### **Спортивные игры:**

**Баскетбол.** Стойки, перемещения, остановки, повороты, ведение мяча, передача и ловля мяча ( одной рукой от плеча в движении, в парах, тройках со сменой мест), броски ( одной рукой от плеча в движении с сопротивлением, штрафной ), вырывание, выбивание, перехват мяча, действия в защите и нападении ( нападение « быстрый прорыв», игровые задания 3х1,2х1), комбинации из освоенных элементов

**Волейбол.** Перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов.

**Гандбол.** Перемещения, ведение мяча, передача и ловля мяча (одной рукой сверху, согнутой рукой от плеча и ловля двумя руками), бросок мяча сверху, комбинации из освоенных элементов, перехват мяча, игра вратаря. тактика игры ( нападение « быстрый прорыв»)

**Гимнастика.** Строевые упражнения ( выполнение команд « Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», « Полшага!», « Полный шаг!» строевой шаг). Висы и упоры (подъем переворотом в упор(м),махом одной толчком другой подъем переворотом(д), подтягивание в висе, поднимание ног из виса спиной к гимнастической лестнице). Акробатика ( кувырок вперед в стойку на лопатках(м), кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи(д), выполнение комбинации). Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок ( прыжок способом « ноги врозь» (д), прыжок способом « согнув ноги» (м) ( высота козла100-110 см)).

**Легкая атлетика.** Спринтерский бег( бег30-60м,специальные беговые упражнения, низкий старт), прыжок в длину с разбега способом» согнув ноги», метание малого мяча на дальность и в цель. УФП ( бег 30м, челночный бег3х10м, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, подтягивание из виса (м), подтягивание из виса лежа (д), 6-минутный бег, прыжок в длину с места толчком двумя ногами), прыжок в высоту способом « перешагивание», равномерный бег, эстафеты и подвижные игры

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; равномерный бег, сочетание ходьбы и бега и т.д..

### Раздел3. «Календарно-тематическое планирование – 7 класс»

№ уро-ка	Тема урока	Количество часов.	Вид контроля	Дата проведения
	<b>Легкая атлетика7ч</b>			
1	Низкий старт Прыжок в длину Инструктаж по ТБ	1	Текущий	3.09
2	Бег. Прыжок в длину Тесты УФП	1	Текущий	7.09
3	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Тесты УФП	1	Тесты УФП	10.09
4	Бег 60мПрыжок в длину Метание мяча	1	Учебный норматив (бег60м)	14.09
5	Прыжок в длину Метание мяча.	1	Текущий	17.09
6	Прыжок в длину Прыжок в высоту Метание мяча	1	Учебный норматив (прыжок в длину)	21.09
7	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	24.09
	<b>Кроссовая подготовка-6ч</b>			
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	28.09
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	1.10
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	5.10
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	8.10
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	12.10
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	15.10

	<b>Волейбол16ч.</b>			
14	Стойка, перемещения. Передача и прием мяча .Инструктаж по Т.Б.	1	Текущий	19.10
15	Перемещения. Передача мяча.	1	Текущий	22.10
16	Передача и прием мяча. Нижняя прямая подача	1	Текущий	26. 10
17	Передача и прием мяча Нижняя прямая подача	1	Текущий	29.10
18	Передача и прием мяча. Нижняя прямая подача	1	Текущий	9.11
19	Передача и прием мяча. Нижняя прямая подача.	1	Текущий	12.11
20	Передача мяча. Нижняя прямая подача	1	Контрольное задание ( передачи мяча)	16.11
21	Нижняя прямая подача Нападающий удар	1	Текущий	19.11
22	Нижняя прямая подача Нападающий удар.	1	Текущий	23.11
23	Нижняя прямая подачаКомбинации из освоенных элементов	1	Контрольное задание Нижняя прямая по- дача)	26.11
24	Нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов.	1	Текущий	30.11
25	Нападающий удар.	1	Текущий	3.12
26	Нападающий удар.	1	Текущий	7.12
27	Нападающий удар. Учебная игра.	1	Текущий	10.12
28	Учебная игра. Терминология волейбола	1	Текущий	14.12
	<b>Гимнастика12ч.</b>			
29	Строевые упражненияВисы и упоры Опорный прыжок. Инструктаж по Т.Б.	1	Текущий	17.12
30	Строевые упражненияВисы и упорыОпорный прыжок	1	Текущий	21.12
31	Строевые упражнения Висы и упорыОпорный прыжок	1	Текущий	24.12
32	Висы и упоры. Опорный прыжок. Олимпийское движение в России.	1	Текущий	28.12
33	Опорный прыжокАкробатика Техническая подготовка	1	Текущий	11. 01
34	Опорный прыжок Акробатика Физическая культура человека.	1	Контрольное зада- ние(опорный пры-	14.01

			жок)	
35	Акробатика Лазание по канату. Организация досуга.	1	Текущий	18.01
36	Акробатика Лазание по канату. Оценка техники движений.	1	Текущий	21.01
37	Акробатика Лазание по канату Причины ошибок в технике движений.	1	Контрольное задание (акробатика)	25.01
38	Лазание по канату Развитие прыгучести. Оценка эффективности занятий.	1	Текущий	28.01
39	Лазание по канату. Дневник самонаблюдения	1	Контрольное задание (лазание по канату)	1. 02
40	Координационные способности. Прыгучесть.	1	Текущий.	4.02
	<b>Баскетбол 7ч.</b>			
41	Инструктаж по Т.Б. Перемещения. Передачи и ловля мяча Ведение мяча	1	Текущий	8.02
42	Правила игры. Передача и ловля мяча Ведение мяча	1	Текущий	11.02
43	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	1	Текущий	15.02
44	Броски. Вырывание, выбивание, перехват мяча	1	Устный опрос	18.02
45	Броски. Действия в защите и нападении	1	Текущий	22.02.
46	Броски. Комбинации из освоенных элементов	1	Контрольное задание (броски)	25.02
47	Броски. Комбинации из освоенных элементов	1	Текущий	1.03
	<b>Гандбол 8ч.</b>			
48	Инструктаж по Т.Б. Перемещения, передачи и ловля мяча Броски	1	Текущий	4.03
49	Передачи и ловля мяча Ведение мяча Броски	1	Текущий	11.03
50	Передачи и ловля мяча Ведение мяча Броски	1	Текущий	15.03
51	Броски Комбинации из освоенных элементов	1	Текущий	18.03
52	Перехват мяча Игра вратаря. Терминология гандбола	1	Текущий	29.03



53	Броски .Перехват мяча Игра вратаря	1	Контрольное задание (броски)	1.04
54	Тактика игры	1	Текущий	5.04
55	Учебная игра. Скоростные способности	1	Текущий	8.04
	<b>Легкая атлетика7ч.</b>			
56	Инструктаж по ТБ.Развитие скорости	1	Текущий	12. 04
57	Развитие скоростиНизкий стартТесты УФП.	1	Текущий	15 .04
58	Бег на короткие дистанции Метание мяча. Тесты УФП	1	Тесты	19.04
59	Бег 60мМетание мяча. Развитие выносливости	1	Учебный норматив (бег60м)	22.04
60	Прыжок в длину. Метание мяча.	1	Текущий	26.04
61	Метание мяча. Прыжок в длину.	1	Учебный норматив ( метание мяча).	29.04
62	Прыжок в длину.		Учебный норматив.	6.05
	<b>Кроссовая подготовка6ч.</b>			
63	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	13.05
64	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	17.05
65	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	20.05
66	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	24.05
67	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	27 .05
68	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	31.05

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

[illegible]

#### **Раздел 4. Результаты ( в рамках ФГОС общего образования личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета физическая культура и система оценки.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.8	10.4
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз	5	-
	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	17
К выносливости	6-минутный бег (м)	1150	950
К координации	Челночный бег 3x10м. с	9.0	9.5
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10	8

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, а также на основании письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888.

Требования к учащимся на уроках физкультуры.

Уроки физической культуры способствуют укреплению вашего здоровья. Физические упражнения развивают ваш организм, повышают иммунитет, делают вас более выносливыми и сильными. Кроме того, спортивные занятия улучшают настроение, а командные игры воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.

На урок физкультуры нужно приходить только в специальной спортивной форме.

1. Занятия по физкультуре согласно учебной программе проводятся на улице с 1 сентября по 1 ноября, с 1 апреля по 1 июня (лёгкая атлетика)
2. Форма одежды – по погоде (спорт. костюм, головной убор, ветровка, куртка).
3. В случае плохой погоды (дождь, снег, резкое похолодание) занятия проходят в спортивном зале. Обувь для занятий в зале должна готовиться накануне. В грязной обуви ученики к уроку в зале не допускаются.
4. Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой на учебный год, а также рекомендации врачей (ЛФК, спецгруппа) предоставляются в медпункт школы до 15 сентября.

2. Форма одежды – по погоде (спорт. костюм, головной убор, ветровка, куртка).
  3. В случае плохой погоды (дождь, снег, резкое похолодание) занятия проходят в спортивном зале. Обувь для занятий в зале должна готовиться накануне. В грязной обуви ученики к уроку в зале не допускаются.
  4. Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой на учебный год, а также рекомендации врачей (ЛФК, спецгруппа) предоставляются в медпункт школы до 15 сентября.
  5. Все освобождённые от урока находятся вместе с классом и учителем. Уход домой (по записке от родителей) – только с разрешения классного руководителя или дежурного администратора.
  6. Неоднократное отсутствие спортивной формы расценивается как неготовность к уроку без уважительной причины (оценка «2» /неуд./).
  7. Записка от родителей не заменяет медицинскую справку и не является официальным документом.
  8. Все нормативы должны быть сданы до 15 октября осенью и до 20 мая весной. Записки от родителей и медицинские справки о временном освобождении от уроков физкультуры не освобождают ученика от сдачи нормативов после выздоровления.
  9. Оценки по физкультуре ученик получает:
    - за практические занятия (активность на уроке, сдача нормативов);
    - за участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях (кроссы, эстафеты, спортивные игры, выпуск стенгазеты);
    - за знание теории (рефераты по теме).
  10. С 2011 года все учащиеся, освобождённые по состоянию здоровья от уроков физкультуры, обязаны иметь аттестацию по этому предмету в каждой четверти (5-9 кл.) и полугодии (10-11 кл.) и в году. Оценки можно получить за знание теории (рефераты, презентации, сообщения по теме (в рамках школьной программы), согласованной с учителем, выпуск стенгазеты). Сроки выполнения и сдачи каждой работы определяются заранее вместе с учителем. Задание, не сданное вовремя, оценивается отметкой «2» (неуд.).
  11. Неудовлетворительные оценки исправляются в назначенное учителем время.
  12. Ученики обязаны выполнять на уроке все требования учителя, соблюдать технику безопасности. В случае плохого самочувствия или травмы немедленно сообщить об этом учителю.
- Данные требования согласованы администрацией школы.

Согласовано

Протокол заседания методического совета  
МБОУ Савянская СОШ  
им. И. Т. Таранова

30.08.2021 г.  
[Подпись]

Согласовано

Заместитель директора по УВР  
[Подпись] Колесникова Т.Н.

Подпись  
30.08.2021 г.

