

Ростовская область Заветинский район х. Савдя

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

«Утверждаю»

Директор МБОУ Савдянской СОШ  
им. И. Т.Таранова

Приказ от 30.08.2022г №152

Славгородская Ю.В.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования (класс) основное общее 7 класс

Количество часов: часа: 66

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 2022-2023 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 личностного 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 (68ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2022-2023 учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 24.02.2023г, 9.05.2023г.) с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2022-2023 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов

МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2022-2023 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 66ч. Выполнение рабочих программ в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 2 часа 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	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	28
	Баскетбол	8
	Волейбол	12
	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 культура 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	2.09
2	Бег. Прыжок в длину Тесты УФП	1	Текущий	6.09
3	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Тесты УФП	1	Тесты УФП	9.09
4	Бег 60мПрыжок в длину Метание мяча	1	Текущий	13.09
5	Прыжок в длину Метание мяча.	1	Текущий	16.09
6	Прыжок в длину Прыжок в высоту Метание мяча	1	Текущий	20.09
7	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность и в цель	1	Текущий	23.09
	<b>Кроссовая подготовка-6ч</b>			
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	27.09
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	30.09
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	4.10
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	7.10
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Контрольное упр ( бег на выносливость)	11.10
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	14.10
	<b>Волейбол12ч.</b>			
14	Стойка, перемещения. Передача и прием мяча. Инструктаж по Т.Б.	1	Текущий	18.10
15	Перемещения. Передача мяча.	1	Текущий	21.10
16	Передача и прием мяча. Нижняя подача	1	Текущий	25. 10
17	Передача и прием мяча Нижняя подача	1	Текущий	28.10
18	Передача и прием мяча. Нижняя подача	1	Текущий	8.11
19	Передача и прием мяча. Нижняя подача.	1	Текущий	11.11

20	Передача мяча. Нижняя подача	1	Текущий	15.11
21	Нижняя подача Нападающий удар	1	Текущий	18.11
22	Нижняя подача Нападающий удар.	1	Текущий	22.11
23	Нижняя подача. Комбинации из освоенных элементов	1	Контрольное упр (нижняя подача)	25.11
24	Учебная игра	1	Текущий	29.11
25	Учебная ирга	1	Текущий	2.12
	<b>Гимнастика12ч.</b>			
26	Строевые упражнения. Висы и упоры Опорный прыжок. Инструктаж по Т.Б.	1	Текущий	6.12
27	Строевые упражнения .Висы и упоры Опорный прыжок	1	Текущий	9.12
28	Строевые упражнения Висы и упоры Опорный прыжок	1	Текущий	13.12
29	Висы и упоры. Опорный прыжок. Олимпийское движение в России.	1	Текущий	16.12
30	Опорный прыжок Акробатика Техническая подготовка	1	Текущий	20.12
31	Опорный прыжок Акробатика Физическая культура человека.	1	Текущий.	23.12
32	Акробатика Лазание по канату. Организация досуга.	1	Текущий	10.01
33	Акробатика Лазание по канату. Оценка техники движений.	1	Текущий	13.01
34	Акробатика Лазание по канату Причины ошибок в технике движений.	1	Контрольное задание ( акробатическая ко- бинация)	17.01
35	Лазание по канату Развитие прыгучести. Оценка эффективности занятий.	1	Текущий	20.01
36	Лазание по канату. Дневник самонаблюдения	1	Текущий.	24.01
37	Координационные способности. Прыгучесть.	1	Текущий.	27.01
	<b>Баскетбол 8ч.</b>			
38	Инструктаж по Т.Б. Перемещения. Передачи и ловля мяча Ведение мяча	1	Текущий	31.01
39	Правила игры. Передача и ловля мяча Ведение мяча	1	Текущий	3.02
40	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	1	Текущий	7.02
41	Броски. Вырывание, выбивание, перехват мяча	1	Текущий	10.02

42	Броски. Действия в защите и нападении	1	Текущий	14.02.
43	Броски. Комбинации из освоенных элементов	1	Текущий	17.02
44	Броски. Комбинации из освоенных элементов	1	Текущий	21.02
45	Учебная игра	1	Текущий	28.02
	<b>Гандбол 8ч.</b>			
46	Инструктаж по Т.Б. Перемещения, передачи и ловля мяча Броски	1	Текущий	3.03
47	Передачи и ловля мяча Ведение мяча Броски	1	Текущий	7.03
48	Передачи и ловля мяча Ведение мяча Броски	1	Текущий	10.03
49	Броски Комбинации из освоенных элементов	1	Текущий	14.03
50	Перехват мяча Игра вратаря. Терминология гандбола	1	Текущий	17.03
51	Броски .Перехват мяча Игра вратаря	1	Текущий	21.03
52	Тактика игры	1	Текущий	24.03
53	Учебная игра		Текущий	4.04
	<b>Легкая атлетика7ч.</b>			
54	Инструктаж по ТБ. Развитие скорости	1	Текущий	7. 04
55	Развитие скорости. Низкий старт Тесты УФП.	1	Текущий	11 .04
56	Бег на короткие дистанции Метание мяча. Тесты УФП	1	Тесты	14.04
57	Бег 60мМетание мяча. Развитие выносливости	1	Контрольное задание ( бег 60)	18.04
58	Прыжок в длину. Метание мяча.	1	Текущий	21.04



59	Метание мяча. Прыжок в длину.	1	Текущий	25.04
60	Прыжок в длину.	1	Текущий	28.04
	<b>Кроссовая подготовкабч.</b>			
61	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	2.05
62	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	5.05
63	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	12.05
64	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	16.05
65	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	19 .05
66	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	23.05

**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 3х10м. 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.
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 Савдянская СОШ  
им. И. Т. Таранова

Согласовано

Заместитель директора по УВР  
  
Колесникова Т.Н.  
подпись

От 30.08 2022 года № 1

 Добова А.А.

30.08. 2022 года

Подпись ФИО