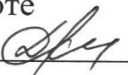


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ермолаевская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано заместителем директора
по учебной работе
Корневой Д. А. 

Утверждено директором
МКОУ «Ермолаевская СОШ»
Приказ № 148 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
в 7 классе

Составитель:

Учитель физической культуры
Ижболдин Денис Александрович
МКОУ «Ермолаевская СОШ»

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 7 класса основной школы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения на основе авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы М.:Просвещение, 2012г). При составлении рабочей программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012года

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального

государственного образовательного стандарта начального общего образования»

3.Приказ Минобразования Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

4.Учебный план образовательного учреждения на 2018-2019учебный год.

5.Годовой календарный учебный график образовательного учреждения на 2018-2019учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*
- **Личностные результаты**
- Учащиеся научатся:
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;*
- *оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.*

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты:

Учащиеся научатся

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

Учащиеся получают возможность научиться:

• понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• понимать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

выполнять способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей и задач:**

* Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

* Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально – ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Тематический план

№	Программный материал	Четверть			
		1	2	3	4
1	Основы знаний	В процессе занятий			
2	Гимнастика		15		
3	Легкая атлетика	12			18
4	Спортивные игры Баскетбол	15			
5	Волейбол		6		9
6	Футбол			6	
7	Лыжная подготовка			21	
	Итого	27	21	27	27

Тематическое планирование

№уро ка	Тема урока	Кол-во час	Вид контроля
1	ТБ. Техника низкого старта. Челночный бег 3x10	1	Челночный бег 3x10.
2	техника низкого старта. Бег 30м	1	Бег 30 м
3	Низкий старт	1	Текущий
4	Бег 60 м	1	Бег 60
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	Пры-жок в длину с места
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	Текущий
7	Метание малого мяча	1	Гиб-кость
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	Прыжок в длину с разбега
9	Бег на средние дистанции	1	Без учёта времени
10	Бег на средние дистанции	1	Текущий
11	Бег на средние	1	Бег 6 минут.

	дистанции		
12	Бег на средние дистанции	1	Без учёта времени
113 (1)	Техника передвижений, повороты, остановка прыжком передачи броски	1	Текущий
14 (2)	Техника передвижений, повороты, остановка прыжком передачи, броски	1	Подтя-гива-ние
15 (3)	Техника передвижений, повороты, остановка прыжком передачи, броски	1	Текущий
16 (4)	Техника передвижений, повороты, остановка прыжком передачи , броски	1	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления
17 (5)	Техника передвижений, повороты, остановка прыжком передачи, броски мяча	1	Текущий
18 (6)	Комбинация приемов передвижений. Броски мяча. Освоение тактики игры	1	Текущий
19 (7)	Комбинация приемов передвижений. Броски мяча. Освоение тактики игры	1	Текущий
20 (8)	Комбинация приемов передвижений. Броски мяча. Освоение тактики игры	1	Оценка техники броская мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
21 (9)	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение тактики игры	1	Текущий
22 (10)	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом Освоение тактики игры	1	Текущий
23 (11)	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом Освоение тактики игры	1	Текущий
24 (12)	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	Текущий
25 (13)	Учебная игра.	1	Текущий
26 (14)	Учебная игра.	1	Текущий Текущий
27 (15)	Учебная игра.	1	Тест №1
28 (1)	Висы. Строевые упражнения	1	Текущий
29 (2)	Висы.	1	Текущий
30 (3)	Висы.	1	Текущий
31 (4)	Висы.	1	Текущий
32 (5)	Висы.	1	Текущий
33 (6)	Висы.	1	Оценка техники выполнения висов, подтягивания:
34 (7)	Опорный прыжок	1	Поднимание туловища за 30сек.
35 (8)	Опорный прыжок	1	Текущий
36 (9)	Опорный прыжок	1	Текущий
37	Опорный прыжок	1	Прыжки на скакалке за 1мин.

(10)			
38 (11)	Акробатика, лазание по канату	1	Текущий
39 (12)	Акробатика, лазание по канату	1	Текущий
40 (13)	Акробатика, лазание по канату	1	Текущий
41 (14)	Акробатика, лазание по канату	1	Текущий
42 (15)	Акробатика, лазание по канату	1	Тест №2
43 (1)	техника перемещений	1	Текущий
44 (2)	Комбинация из освоенных элементов	1	Текущий
45 (3)	Передачи и прием мяча	1	Текущий
46 (4)	Передачи и прием мяча	1	Текущий
47 (5)	Нижняя прямая подача	1	Текущий
48 (6)	Передачи мяча сверху двумя руками	1	Текущий
49 (1)	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Прохождение дистанции изученными ходами в 5-6 классах	1	Текущий
50 (2)	Техника исполнения в П2 ходе и О1.	1	Текущий
51 (3)	Техника исполнения в П2 ходе и О1. Спуски	1	Текущий
52 (4)	Техника исполнения в П2 ходе и О1. Спуски	1	Текущий
53 (5)	Техника О1 хода. Подъем и торможение.	1	Текущий
54 (6)	Техника О1 хода. Подъем и торможение.	1	Текущий
55 (7)	Техника О1 хода. Подъем и торможение.	1	Текущий
56 (8)	Техника О1 хода. Подъем и торможение	1	Текущий
57 (9)	Техника О1 хода. Подъем и торможение.	1	Текущий
58 (10)	Техника О1 хода. Подъем и торможение.	1	Текущий
59 (11)	Техника О1 хода. Подъем и торможение.	1	Текущий
60 (12)	Техника О1 хода. Подъем и торможение.	1	Текущий
61 (13)	Техника О2 хода. Переход из низкой стойки в высокую	1	Текущий

62 (14)	Техника О2 хода. Переход из низкой стойки в высокую	1	Текущий
63 (15)	Техника О2 хода. Переход из низкой стойки в высокую	1	Текущий Текущий
64 (16)	Техника О2 хода. Поворот «полуплугом»	1	Оценить технику выполнения подъёма скользящим шагом.
65 (17)	Техника О2 хода. Поворот «полуплугом»	1	Оценить технику выполнения подъёма скользящим шагом.
66 (18)	Техника О2 хода.	1	Оценить технику выполнения поворота «плугом»
67 (19)	Коньковый ход	1	М «5»-12.30; «4»-13.30; «3»-14.30; Д «5»-13.30; «4»-14.00; «3»-15.00;
68 (20)	Прохождение дистанции до 5 км	1	Оценить технику выполнения
69 (21)	Прохождение дистанции 3 км	1	Тест №3
70	Стойки и перемещения	1	Текущий
71	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Текущий
72	Удар по катящемуся мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Текущий
73	Удар по неподвижному мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Оценка техники выполнения комбинации
74	Остановка катящегося мяча	1	Текущий
75	Комбинация из освоенных элементов	1	Текущий
76 (1)	Техника приема и передачи мяча	1	Текущий
77 (2)	Техника приема и передачи мяча	1	Текущий
78 (3)	Нижняя прямая подача.	1	Текущий
79 (4)	Передача мяча сверху.	1	Текущий
80 (5)	Техника приема и передачи мяча	1	Текущий
81 (6)	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху и прием мяча снизу.	1	Текущий
82 (7)	Нижняя прямая подача	1	Текущий
83 (8)	Прямой нападающий удар	1	Текущий
84 (9)	Комбинации из освоенных элементов	1	Тест №4
85 (1)	Высокий старт. Челночный бег 3х10м	1	челночный бег 3х10м с
86	Высокий старт. бег 30м	1	бег 30м

(2)			
87 (3)	Высокий старт. Финиширование	1	Текущий
88 (4)	Бег 60 м	1	Бег 60 метров:
89 (5)	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Текущий
90 (6)	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Подтягивание
91 (7)	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Текущий
92 (8)	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Текущий
93 (9)	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Гиб-кость
94 (10)	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1	Оценка техники прыжка в высоту.
95 (11)	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	Текущий
96 (12)	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	Прыжок в длину с места
97 (13)	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	Мета-ние мяча
98 (14)	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	Пры-жок в длину с разбега
99 (15)	Бег на средние дистанции	1	Без учёта времени
100 (16)	Бег на средние дистанции	1	Бег 6 минут.
101 (17)	Бег на средние дистанции	1	
102 (18)	Бег на средние дистанции	1	Без учёта времени

Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	высокий	средний	Низкий	высокий	средний	Низкий
Подтягивание в висе(кол-во раз)				4	8	9
Подтягивание в висе лёжа(кол-во раз)	16	15	7	10	9	5
Бег 30м(сек)	5.2	5.9	6.0	5.0	5.8	5.9
Челночный бег 3x10м с	8.2	8.7	8.8	7.8	8.3	8.4
Прыжок в длину с места. см	182	181	144	195	194	159
Прыжки через скакалку кол.раз в 1 мин.	120	119	104	105	104	94
18	17	11	24	23	13	23
Сила кисти. Кг	22	21	16	32	31	24

Контрольные упражнения физической подготовленности учащихся 12–13 лет

Контрольные нормативы –проводятся в начале и в конце учебного года с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,2	6,0–5,4	5,0
		13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,3	6,2–5,5	5,0

		14	5.8	5.5	4.7	6.1	5.5	4.9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
		13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
		14	9.0	8.7	7.7	9.9	9.0	8.9
3	Прыжок в длину с места (см)	12	145	165–180	200	135	155–175	190
		13	150	170–190	205	140	160–180	200
		14	175	195	210	145	180	200
4	6 минутный бег (м)	12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
		13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
		14	1050	1300	1450	850	1150	1250
5	Наклон вперед из положения сидя, см	12	2	6-8	10	4	9-11	16
		13	2	5-7	9	5	10-12	18
		14	3	9	11	7	14	20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	12	1	4-6	7	4	11-15	19
		13	1	5-6	8	5	12-15	20
		14	2	7	9	5	13-15	17