

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя
Советского Союза генерал-полковника А.И.Родимцева» Черемисиновского
района Курской области

Рассмотрено
«30» августа 2023г
Руководитель МО
_____Булавинова О.И.

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
«31» августа 2023г

Утверждено
Директор
школы _____Пикалов В.И.
Приказ № 64
«01» сентября 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 7А класса

Дремов Олег Иванович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 № 273 – ФЗ;
- Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, от 17 декабря 2010 года, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897, с изменениями и дополнениями;
- Учебного плана МКОУ «Краснополянская средняя общеобразовательная школа» на 2023/2024 учебный год

Цели и задачи учебного предмета

Основными целями обучения в организации учебного процесса в 7 классе будут направлены:

- физическое воспитание, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;
- слагаемыми 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.

Данные цели обуславливают решение следующих 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,
- соблюдение 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.

Количество часов, на которые рассчитана рабочая программа

Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часа (34 учебные недели, 2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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;

владение умениями:

- в циклических и ациклических видах деятельности: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

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;

Ученик научится:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

- правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 6-7 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м

- в метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы массой 150 г.

- в гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать, и прыгать при изменении длины, частоты и ритма движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° - 180° , приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед касаться пальцами рук пола.

- в подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на ребенка.

Учение получит возможность научиться

- использовать общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- ходить, бегать, и прыгать при изменении длины, частоты и ритма движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° - 180° , приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед касаться пальцами рук пола.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика — 15 час

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.

Спортивные игры (10 ч)

Баскетбол (10 ч)

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.

Гимнастика с элементами акробатики (15 ч)

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.

Лыжная подготовка (20 ч)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Спортивные игры (8 ч)

Волейбол (8 ч)

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.

Календарно-тематическое планирование 7 класс

п/№	Дата		Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечание
1	2	3	4	5	6
	План	Факт	I ЧЕТВЕРТЬ	18	
			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7	
1			Правила безопасности на уроках . Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1	
2			Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1	
3			Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1	
4			Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1	
5			Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1	
6			Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1	

1	2	3	4	5	6
7			Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1	
			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	
8			Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
9			Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1	
10			Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1	
11			Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1	
12			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1	
13			Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1	
14			Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1	

1	2	3	4	5	6
15			Учить технике передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1	
16			Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1	
17			Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1	
			II ЧЕТВЕРТЬ	15	
			ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	15	
18			Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
19			Кувырки вперед и назад.	1	
20			Лазанье по канату в три приема.	1	
21			Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок; два кувырка вперед слитно.	1	
22			Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;	1	
23			Стойка на голове и руках ; мост и поворот в упор стоя на одном колене	1	
24			Лазанье по канату	1	

1	2	3	4	5	6
25			Подъем махом назад в сед ноги врозь; из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж	1	
26			Акробатические упражнения	1	
27			Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°	1	
28			Акробатическая комбинация	1	
29			Опорный прыжок: согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°	1	
30			Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1	
31			Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1	
32			Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1	
			III ЧЕТВЕРТЬ	20	
			ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20	
33			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
34			Скользящий шаг без палок и с палками	1	
35			Попеременный двухшажный ход	1	

1	2	3	4	5	6
36			Повороты переступанием в движении	1	
37			Подъем в гору скользящим шагом	1	
38			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
39			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
40			Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1	
41			Торможение и поворот упором	1	
42			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
43			Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1	
44			Спуски и повороты. Коньковый ход.	1	
45			Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1	
46			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1	
47			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
48			Коньковый ход. Эстафеты	1	
49			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	

1	2	3	4	5	6
50			Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1	
51			Коньковый ход.	1	
52			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
			IV ЧЕТВЕРТЬ	16	
			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8	
53			Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1	
54			Передачи мяча в тройках с перемещением	1	
55			Броски мяча после ведения.	1	
56			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1	
57			Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	
58			Учебная игра в баскетбол.	1	
59			Передачи мяча во встречных колоннах.	1	
60			Прием мяча снизу после подачи.	1	
			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	
61			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	
62			Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1	

1	2	3	4	5	6
63			Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	
64			Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	
65			Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1	
66			Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1	
67			Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1	
68			Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

І. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 2)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

выполняет учебный норматив			
----------------------------	--	--	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.