

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шербакульская средняя общеобразовательная школа №1»
Шербакульского муниципального района Омской области

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе
0 .09.2023 г.
_____З.Н Черная

Утверждаю директор школы
_____ О.Н Мелехина

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»
для 7класса на 2023-2024 учебный год
учителя физической культуры
Курбацкий Олег Алексеевич**

2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-7 классов составлена на основании следующих нормативно правовых документов:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерства образования и науки 31 мая 2021 г. № 287;

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях. 5-9 классы: пособие для общеобразовательных организаций/ М.: Просвещение, 2021);

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Для реализации программы используется учебник Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений /(М. Я. Виленский и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 11-е изд.- М.: Просвещение, 2021.

Изучение предмета рассчитано на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

В работе используются разные формы организации деятельности, учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока, а также на дистанционной платформе РЭШ.

Занятия физической культурой для обучающихся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой, обучающихся специальной медицинской группы "А", проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Требования к посещению уроков обучающимися, освобожденными от практических занятий по физической культуре:

1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.

2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Основной содержательной направленностью вариативного модуля «Спорт», является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Данный модуль внесён в модули «Зимние виды спорта», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лёгкая атлетика».

Раздел 1.Планируемые результаты

Личностные

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

-владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

-способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные

1. Легкая атлетика Ученик научится: правильно выполнять технику низкого старта; бегать на короткие дистанции; правильно выполнять технику метания мяча с места. умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

Ученик получит возможность научиться: выполнять прыжок в длину с разбега; выполнять прыжок в высоту с разбега; правильно выполнять метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность; бегать на средние и длинные дистанции.- овладевать основами технических действий, приемами и физическими упражнениями.

2. Спортивные игры «Баскетбол»

Ученик научится:

- выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки;
- выполнять ловлю и передачу мяча;
- выполнять ведение мяча в средней стойке по прямой;
- выполнять технику бросков мяча.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять ведение мяча в низкой стойке с изменением направления движения и скорости;
- выполнять зону систему защиты;
- выполнять тактические действия при игре;
- выполнять ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой;
- выполнять штрафной бросок.

3. Спортивные игры «Волейбол»

Ученик научится:

- выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу двумя руками на месте.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед через сетку;
- выполнять прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед через сетку.

3. Гимнастика Ученик научится:

- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять прыжки через скакалку.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять упражнения на гимнастических снарядах;
- лазать по канату;
- освоить технику опорного прыжка;

- освоить комплекс упражнений на развитие гибкости.

4. Лыжная подготовка

Ученик научится:

- выполнять лыжные ходы;
- освоить технику подъема «елочкой» и повороты;
- проходить дистанцию 1 км на время.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять спуски-торможения с горки;
- развивать выносливость с помощью прохождения дистанции 3,5 км. **Метапредметные**

Познавательные

Ученик научится:

- ☐ самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- ☐ искать и выделять необходимую информацию, применять метод информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- ☐ структурировать знания;
- ☐ выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- ☐ формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы при решении проблем творческого и поискового характера;

Ученик получит возможность научиться:

- ☐ овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ☐ понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- ☐ понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, девиантного(отклоняющегося от норм) поведения.

Регулятивные

Ученик научится:

- ☐ определять цель проблемы в деятельности: учебной и жизненно- практической;
- ☐ планировать деятельность, осваивать новые виды деятельности;
- ☐ работать по плану сверяясь с целью;

планировать деятельность в учебной ситуации;

- ☐ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- ☐ уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- ☐ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ☐ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

Коммуникативные

Ученик научится:

- ☐ владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- ☐ владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результат совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- ☐ владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- ☐ интересно, доступно излагать знания о физической культуре, умело применять соответствующие понятия и термины.

Ученик получит возможность научиться:

- ☐ управлять поведением партнера- контроль, коррекция, оценка его действий;
- ☐ с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- ☐ разрешать конфликты- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликтов, принимать решения и их реализовывать.

Раздел 2. Содержание учебного предмета. 6 класс

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал - вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев - смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;
- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов));
- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);
- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);
- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); *овладение техникой приема и передач мяча* (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, прием мяча снизу); *освоение техники нижней прямой подачи*; *овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей, овладение организаторскими умениями*.

Раздел 3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов на изучение	Количество контрольных работ
1	Легкая атлетика	22	2
2	Гимнастика	10	1
3	Лыжная подготовка	12	1
4.	Спортивные игры	24	2
ИТОГО		68	6

Календарно - тематическое планирование
по предмету «Физическая культура»
6 класс

№	Наименование разделов и тем	Календарные сроки	Фактические сроки	Примечание
1.	Инструкция охраны труда на уроках физической культуры. Возрождение Олимпийских игр.			
2.	МБ. ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей, бег 30 метров.			
3.	МБ. ОРУ в движении. Тестирование двигательной подготовленности.			
4.	МБ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров на результат. Повторение техники метания мяча.			
5.	МБ. ОРУ верхнего плечевого пояса. Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Повторение техники прыжка в длину с разбега.			
6.	Кроссовая подготовка. Упражнения на восстановление дыхания.			
7.	МБ. Круговая тренировка с элементами легкой атлетики. Подвижные игры.			
8.	МБ до 15 минут чередуя ходьбу и скорость бега. Дыхательная гимнастика. Спортивные игры.			
9.	ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры.			
10.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 метров на результат. Упражнения на восстановление дыхания.			
11.	Инструкция охраны труда на уроках по спортивным играм. Основные правила развития физических качеств.			
12.	ОРУ. Повторение передвижений, стоек и остановок в баскетболе. Освоение ловли и передачи мяча в движении и на месте (в парах, тройках в круге). Эстафеты с передачей мяча.			

13.	ОРУ с мячом. Техника ведения мяча без сопротивления защитника (ведущей, не ведущей рукой). Эстафеты с ведением мяча.		
14.	ОРУ верхнего плечевого пояса. Повторение техники броска мяча по кольцу одной рукой из различных положений. Учебно-тренировочная игра 4*4		
15.	ОРУ с мячом в движении. Повторение и закрепление разученных элементов ведения и передач мяча в баскетболе.		
16.	ОРУ. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите (вырывание, выбивание мяча). Учебно-тренировочная игра)		
17.	ОРУ верхнего плечевого пояса. Освоение техники нападения (ведение, два шага, бросок в кольцо; взаимодействие двух игроков). Учебнотренировочная игра		
18.	ОРУ в движении с мячами. Учебно-тренировочная игра.		
19.	ОРУ. Применение разученных элементов (по заданию) в учебной игре.		
20.	Инструкция охраны труда на уроках гимнастики. Характеристика основных режимов нагрузки.		
21.	ОРУ в движении. Размыкание и смыкание на месте. Обучение перестроению на месте и в движении. Повторение технике кувырка вперед и назад. Обучение двум кувыркам слитно.		
22.	ОРУ на координацию движения. Закрепление техники кувырка вперед и назад (2-3 слитно). Обучение положению мост из положения, стоя с помощью.		
23.	ОРУ гибкость. Разучивание акробатического соединения из 3-4 элементов.		
24.	ОРУ. Освоение висов и упоров на подвесной перекладине.		
25.	ОРУ со скакалкой. Скоростно-силовая подготовка (подтягивание, пресс, прыжки со скакалкой за 30 сек.).		
26.	ОРУ в движении. Лазанье по канату. Эстафеты.		
27.	ОРУ на координацию движения. Обучение упражнению «подъем переворотом» махом одной ногой, толчком другой ногой (мальчики). Вис		

	лежа, вис присев (девочки).			
28.	ОФП. Силовая подготовка.			
29.	ОРУ на гибкость. Круговая тренировка с элементами акробатики.			
30.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Разучивание прохождения полосы препятствия (на технику выполнения).			
31.	ОРУ с мячами. Полоса препятствий. Эстафеты с элементами гимнастики.			
32.	Инструкция охраны труда на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. И температурный режим на занятиях лыжами.			
33.	Повторение техники попеременного двухшажного хода и одновременного безшажного хода. Эстафеты.			
34.	Обучение технике одновременного двухшажного хода. Игры, эстафеты на лыжах.			
35.	Прохождение дистанции со сменой ходов по заданию.			
36.	Повторение техники подъема полуелочкой, повороты переступания в движении. Обучение подъему елочкой.			
37.	Прохождение 2 км. со средней скоростью используя разученные элементы ходов.			
38.	Освоение техники торможения упором.			
39.	Передвижение по рельефной местности. Эстафеты на лыжах.			
40.	Прохождение дистанции 3,5км. Освоение поворота упором вправо и влево при спуске.			
41.	Инструкция охраны труда на уроках по спортивным играм. Овладение техникой приема, стойки, волейбольных поворотов			
42.	ОРУ с мячом. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.			
43.	Повторение техникой передачи мяча «сверху» в парах, тройках (на месте и с перемещением). «Пионербол».			
44.	ОРУ с набивными мячами. Обучение приема мяча снизу двумя руками. «Мяч в воздухе», «Картошка»			
45.	Комплекс УГГ. Разучивание: прием мяча-передача-прием мяча. Пионербол с элементами волейбола.			
46.	ОРУ. Освоение техники нижней прямой подачи. Пионербол с			

	элементами волейбола.			
47.	Комплекс упражнений для правильной осанки. Прыжковые упражнения. Пионербол с элементами волейбола.			
48.	ОРУ на гибкость. Круговая тренировка с элементами волейбола. «Перестрелка»			
49.	ОРУ верхнего плечевого пояса. Закрепление разученных элементов в волейболе: стойка, перемещения, передача «сверху» двумя руками, прием мяча, прямая нижняя подача. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.			
50.	ОФП. Силовая подготовка. Пионербол с элементами волейбола.			
51.	Учебно-тренировочная игра волейбол по упрощенным правилам.			
52.	Учебно-тренировочная игра по волейбол упрощенным правилам.			
53.	Инструкция охраны труда по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег со старта опорой на одну руку до 20 метров 3-4раза.			
54.	Кроссовая подготовка. Упражнения на восстановление дыхания. ГТО. Прыжки через скакалку, количество раз на результат.			
55.	Специальные прыжковые упражнения. Подбор шагов разбега прыжка в высоту. Выполнение прыжка в высоту способом перешагиванием.			
56.	Кроссовая подготовка. Упражнения на восстановление дыхания.			
57.	ГТО. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед) на результат			
58.	ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.			
59.	ОРУ. Контроль двигательной подготовленности. ГТО. Подъем туловища за 1 минуту на результат.			
60.	ГТО. Бег 60метров на результат. Эстафеты			

61.	МБ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места разбега на результат ГТО. Прыжок в длину с места на результат.			
62.	МБ. ОРУ верхнего плечевого пояса. Метание мяча с места на дальность отскока от стены, в цель, на дальность эстафеты. ГТО. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девочки на низкой на результат.			
63.	МБ до 15 минут чередуя ходьбу и скорость бега. Дыхательная гимнастика. ГТО. Бег 1000м на результат.			

64.	МБ. Круговая тренировка. Лапта.			
65.	МБ. ОРУ. Подвижные (спортивные) игры ГТО. Бег 30 м на результат.			
66.	МБ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Челночный бег 3х10 на результат.			
67.	ОРУ. Бег 1500 метро на результат упражнения на восстановление дыхания.			
68.	Подведение итогов года. Правила закаливания организма Домашнее задание на лето.			

ИТОГО: 68 часов

Ресурсы интернета по работе

1. Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре <http://www.school.edu.ru/attach/8/169.DOC>
2. 2. Документ - Физическая культура: основы знаний (пособие, архив WinRAR, 239 KB) <http://resource.stavsu.ru/data/30.rar>
3. 3. Учебно-методическое пособие - Гигиенические основы физического воспитания школьников <http://www.tula.net/tgpu/resources/hg>
4. 4. Статьи по вопросам физического воспитания детей: <http://www.detskiysad.ru/fizvos.html>
5. 5. Теория и практика физической культуры – теоретический журнал Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
6. 6. Физическая культура – Научно-методический журнал Российской Академии Образования <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>
7. 7. Спортивное информационно-аналитическое издание. <http://www.sport.com.ua/>
8. 8. Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр. <http://sportrules.boom.ru/>
9. 9. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физической культуры.
10. 10. Планирование уроков физической культуры. Оценка успеваемости на уроках физической культуры. Методики обучения по видам спорта. Форум учителей. <http://www.trainer.h1.ru/edpr/>
11. 11. Статья: «Каким быть учителю физкультуры?» Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу... <http://spo.1september.ru/2004/15/2.htm 1>
12. 12. Спорт в школе – архив издания «1 сентября» <http://archive.1september.ru/spo>
13. 13. Раздел Физкультура на сайте ФИО Учитель.ру <http://teacher.fio.ru/index.php?c=73 1>
14. 14. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
15. 15. Сайт «Ранний старт» - посвящен проблемам детского спорта. Разделы сайта: общие принципы раннего развития, развитие силы и выносливости, развитие гибкости, вестибулярный аппарат, здоровье, психология, игровые (и другие) виды спорта, история старта спортивных звезд, другое. <http://kidsport.narod.ru>