

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
гуманитарных наук
Заведующий кафедрой
_____ Е.Н. Сорокина

СОГЛАСОВАНО:
методист _____ Е.Н. Гречишникова

«28» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ Гимназии № 13
_____ О.Н. Бондарева

Приказ от 31.08.2021 № 75од

Протокол от 27.08.2021 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по физической культуре
для 7 классов.
(2021/2022 учебный год)

Составитель: Терешкина Екатерина Владимировна,
учитель физической культуры.

Волгоград, 2021

Пояснительная записка к рабочей программе «Физическая культура» для 7 класса

Программа по физической культуре для 7 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России, в редакции от 31 декабря 2015);

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Учитель, 2016);

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» (В. И. Ляха, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2019 г.); под редакцией Виленского М.Я.

- основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 18.04.2015 № 1/15); основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы; требований к уровню подготовки обучающихся для проведения основного государственного экзамена по физической культуре. Положение о рабочей программе принято на педагогическом совете № 1 от 29.08.2020 г.;

- основной образовательной программы основного общего образования МОУ Гимназии № 13;

- учебного плана МОУ Гимназии № 13 на 2020-2021 учебный год ;

- Положения «О рабочих программах по предметам в соответствии ФГОС ООО (протокол № 1 заседания педагогического совета МОУ Гимназии № 13 от 25.03.2020)

Цель: создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи:

- 1) Сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) Развивать у учащихся систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; развивать навыки здорового образа жизни;
- 3) Воспитывать стремление к приобретению опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

повышение мотивации к здоровому образу жизни;
снижение заболеваемости среди детей;
представление о разнообразном мире движений;
систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
интерес к игровой деятельности; улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика предмета

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Легкая атлетика: разучивание техники высокого старта, низкого старта, бег по дистанции, финиширование, бег 30 м на результат, бег 60 м на результат, кроссовая подготовка (10 минут), бег 500 м на результат, бег на средние дистанции (1000 м), бег 1000 м на результат эстафетный, бег 4х60 м эстафеты по кругу, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, прыжки в длину с места на результат, метание малого мяча, метание на результат, разучивание техники метания гранаты.

Раздел 2. Гимнастика: висы, подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа, прыжки через длинную скакалку, акробатические упражнения и комбинации, акробатические упражнения (кувырки), лазание по гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лежа, упражнения и элементы на гимнастической скамье, упражнения для развития гибкости, круговая тренировка ОФП.

Раздел 3. Спортивные игры: разучивание стойки игрока, передвижение игрока, ведение мяча с изменением направления, варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением, ловля и передача мяча одной рукой, ловля и передача мяча двумя руками, остановки, повороты, ловля и передача мяча в движении, ведение мяча различными способами с сопротивлением, ведение мяча с изменением скорости, броски мяча двумя руками, броски мяча одной рукой, ведение 2 шага бросок, штрафной бросок, стойка игрока, передвижения игрока, приём и

передача мяча сверху двумя руками, приём и передача мяча снизу двумя руками, разучивание техники нападающего удара ,обучение блоку нападающего удара, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, подачи мяча различными способами, учебная игра.

Место предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения основного общего образования и примерному учебному плану образовательного учреждения, на изучение обществознания в 6 классе отводится 3 ч в учебную неделю, то есть 102 часа за учебный год, включая часы на промежуточный и итоговый контроль. Данная программа составлена в соответствии с этим распределением учебного времени.

УМК

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. Рабочие программы.. В.: Учитель, 2016.
2. Учебник. Физическая культура 5-7 класс М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. - Москва: Просвещение, 2019
3. Учебник. Физическая культура 8-9 класс В.И. Лях,— М.: Изд. –Москва: «[Просвещение](#)» 2019

Интернет - ресурсы:

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [http://www . infosport .ru](http://www.infosport.ru)
3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://minzdrav.gov.ru/>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок .
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

Календарно-тематическое планирование по физической культуре.

| № п/п | Наименование темы (раздела); | Наименование темы каждого урока | Количество часов | Дата | | | | |
|----------|---|---|--|------|------|------|------|--|
| | | | | 7 А | | 7 Б | | |
| | | | | План | Факт | План | Факт | |
| 1 | Лёгкая атлетика (22 ч) | Техника безопасности. Разучивание техники высокого старта, стартовый разгон | 1 | | | | | |
| 2 | | Бег по дистанции | 1 | | | | | |
| 3 | | Финиширование | 1 | | | | | |
| 4 | | Бег 30 м на результат | 1 | | | | | |
| 5 | | Кроссовая подготовка (8 минут) | 1 | | | | | |
| 6 | | Бег 500 м на результат | 1 | | | | | |
| 7 | | Бег на средние дистанции (1000 м). | 1 | | | | | |
| 8 | | Бег 1000 м на результат | 1 | | | | | |
| 9 | | Бег на средние дистанции . | 1 | | | | | |
| 10-11 | | Эстафетный бег . | 2 | | | | | |
| 12 | | Эстафеты по кругу. | 1 | | | | | |
| 13 | | Прыжки в длину с разбега различными способами . | 1 | | | | | |
| 14 | | Прыжки в длину с разбега | 1 | | | | | |
| 15-16 | | Прыжки в длину с места. | 2 | | | | | |
| 17 | | Прыжки в длину с места на результат. | 1 | | | | | |
| 18 | | Метание малого мяча | 1 | | | | | |
| 19 | | Метание в цель. | 1 | | | | | |
| 20-21 | | Метание на дальность . | 2 | | | | | |
| 22 | | Метание на результат. | 1 | | | | | |
| 23-24 | | Гимнастика (24 ч) | Инструктаж по ТБ .Строевые упражнения на месте | 2 | | | | |
| 25-26 | | | Висы | 2 | | | | |
| 27-28 | | | Подтягивание в висе лежа | 2 | | | | |
| 29 | Упражнения с гимнастической скакалкой . | | 1 | | | | | |
| 30 | Прыжки через длинную скакалку | | 1 | | | | | |
| 31 | Прыжки со скакалкой до 1 минуты . | | 1 | | | | | |
| 32 | Лазание по гимнастической стенке | | 1 | | | | | |
| 33 | Сгибание рук в упоре лежа | | 1 | | | | | |
| 34-36 | Упражнения на развитие гибкости . | | 3 | | | | | |
| 37-39 | Акробатические упражнения (кувырки | | 3 | | | | | |
| 40 | Акробатические упражнения и комбинации | | 1 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|----------------------|---|--|--|--|--|
| 41-43 | | Упражнения и элементы на гимнастической скамье | 3 | | | | | |
| 44-46 | | Круговая тренировка ОФП | 3 | | | | | |
| 47 | Спортивные игры (34 ч) | Стойка и передвижения игрока. | 1 | | | | | |
| 48 | Баскетбол | Остановки. | 1 | | | | | |
| 49 | | Повороты. | 1 | | | | | |
| 50-51 | | Ловля и передача мяча двумя руками. | 2 | | | | | |
| 52-53 | | Ловля и передача мяча одной рукой. | 2 | | | | | |
| 54 | | Ловля и передача мяча в движении. | 1 | | | | | |
| 55 | | Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением | 1 | | | | | |
| 56-57 | | Ведение мяча с изменением направления. | 2 | | | | | |
| 58 | | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | | | | | |
| 59 | | Ведение мяча различными способами с сопротивлением | 1 | | | | | |
| 60 | | Броски мяча двумя руками от головы | 1 | | | | | |
| 61 | | Броски мяча от груди | 1 | | | | | |
| 62 | | Ведение 2 шага бросок. | 1 | | | | | |
| 63-64 | | Штрафной бросок. | 2 | | | | | |
| 65 | | Волейбол | Стойка игрока. | 1 | | | | |
| 66-67 | | | Передвижение игрока. | 2 | | | | |
| 68 | Стойка и передвижение игрока. | | 1 | | | | | |
| 69-70 | Приём и передача мяча сверху двумя руками . | | 2 | | | | | |
| 71-72 | Приём и передачи мяча снизу двумя руками . | | 2 | | | | | |
| 73-74 | Варианты приёма и передача мяча . | | 2 | | | | | |
| 75 | Нижняя прямая подача . | | 1 | | | | | |
| 76 | Верхняя прямая подача . | | 1 | | | | | |
| 77-78 | Подача мяча различными способами . | | 2 | | | | | |
| 79-80 | Учебная игра в мини волейбол . | | 2 | | | | | |
| 81 | Лёгкая атлетика (22 ч) | Разучивание техники высокого старта, стартовый разгон | 1 | | | | | |
| 82 | | Бег по дистанции | 1 | | | | | |
| 83 | | Финиширование | 1 | | | | | |
| 84-85 | | Бег 30 м на результат | 2 | | | | | |
| 86 | | Бег 60 м на результат | 1 | | | | | |
| 87 | | Прыжки в длину | 1 | | | | | |
| 88 | | Прыжки в длину с разбега | 1 | | | | | |
| 89 | | Прыжки в длину с разбега разными способами | 1 | | | | | |
| 90 | | Прыжки в длину с места на результат | 1 | | | | | |
| 91 | | Кроссовая подготовка (7-8 минут) | 1 | | | | | |
| 92 | | Кроссовая подготовка (10 минут) | 1 | | | | | |
| 93 | | Бег на 500 м на результат . | 1 | | | | | |
| 94 | | Бег на 1000 м на результат . | 1 | | | | | |
| 95-96 | | Эстафетный бег | 2 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------|--|------------------------|---|--|--|--|--|
| 97 | | Эстафеты по кругу. | 1 | | | | |
| 98 | | Метание малого мяча | 1 | | | | |
| 99 | | Метание в цель. | 1 | | | | |
| 100 | | Метание на дальность . | 1 | | | | |
| 101-102 | | Метание на результат. | 2 | | | | |