Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Обуховская средняя общеобразовательная школа Азовского района

346742, Ростовская область Азовский район

хутор Обуховка улица Степная 2 «А».

Тел./факс (8-863-42) 3-86-24, e-mail: [obuhovskayasosh\_@mail.ru](mailto:obuhovskayasosh_@mail.ru)

Согласовано: Рассмотрено: « Утверждаю»

зам.директора по УВР на заседании ШМО директор МБОУ Обуховская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Сухарева Н.Д./ естественно-математического цикла Азовского района

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Парфенов А.А./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Иваненкова Н.А./

Протокол№ от 2021 Приказ № от 2021

**Рабочая программаучебного курса**

**Физическая культура**

**7 класс**

**основное общее образование**

**Учитель: Сухомлинов Евгений Григорьевич**

**х. Обуховка, Азовский район**

**2022 г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования и основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ Обуховской СОШ.  Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.         Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программа. Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха. В ходе ее достижения решаются задачи: формировать адекватную оценку собственных физических возможностей; углубить изучение основ базовых видов двигательных действий; развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей; создать основу  знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; формирование понимание  представлений  о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;

формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время; совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности. формировать  устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

      Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

     Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

     Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

    Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

     Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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 перенапряжения 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.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Метапредметные  результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные  результаты освоения физической культуры

      Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

 Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 7 классе – 69ч (согласно рекомендации по формированию учебных планов образовательных организаций Ростовской области на 2021-2022 учебный год).

Содержание программы по предмету «Физическая культура» для 7 класса. Раздел 1(1 час).Введение. Инструктаж по правилам поведения во время урока по легкой атлетике, спортивных играх, гимнастике ,правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Раздел 2.Легкая атлетика (17часов).Физическое совершенствование Организующие команды и приёмы: строевые упражне­ния. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Лёгкая атлетика Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с переша­гиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сиг­налы. Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с измене­нием частоты и длины шагов, бег с преодолением препятст­вий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различ­ных исходных положений. Бег на средние дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, бег по пересеченной очереди .Прыжки :прыжки в длину с места, с разбега в длину, в высоту. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх. Раздел 3 Баскетбол (14 часов) История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол. Приемы мяча .Передачи мяча. Специальная силовая подготовка баскетболистов. Перемещения .Передвижения. Атака прорывом. Штрафной бросок. Раздел 4.Гимнастика(10 часов) основами акробатики. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Висы строевые упражнения: вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Строевые упражнения: повороты в движении, на месте. Перестроения на месте в движении. Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски. Спортивные игры Баскетбол Волейбол. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег на средние дистанции, эстафетный бег. Раздел 5 .Волейбол(11 часов)История возникновения игры волейбол. Правила игры в волейбол. Знаменитые волейболисты. Стойки и передвижения .Перемещения и переходы в волейболе. Прием и передача мяча в волейболе. Правила подачи мяча. Верхняя прямая подача .Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Правила переходов в волейболе. Тактика игры в волейбол .Игровые задания различной направленности. Раздел 6 Легкая атлетика .Длительный бег(17 часов) История кросса. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения для повышения силовой выносливости. История марафонской дистанции. Проведение кроссовых эстафет с отягощением и без

4.Календарно – тематическое планирование изучения курса «Физическая культура» 7 класс (2022-2023 год.)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | | Наименование  раздела программы | № урока | Тема урока | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | | Раздел Введение (1 час) | 1/1 | Инструктаж по технике безопасности. | 05.09 |  |
| 2 | | Раздел Легкая атлетика (15 часов) | 1/2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 08. 09 |  |
| 2/3 | Высокий старт | 12.09 |  |
| 3/4 | Финальное усилие. Эстафеты. | 15.09 |  |
| 4/5 | Развитие скоростных способностей. | 19.09 |  |
| 5/6 | Развитие скоростной выносливости | 22.09 |  |
| 6/7 | Метание мяча на дальность. | 26.09 |  |
| 7/8 | Метание мяча на дальность. | 29.09 |  |
| 8/9 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 03.10 |  |
| 9/10 | Прыжок в длину с разбега. | 06.10 |  |
| 10/11 | Развитие выносливости. | 10.10 |  |
| 11/12 | Развитие силовой выносливости | 13.10 |  |
| 12/13 | Контрольная работа. Преодоление препятствий | 17.10 |  |
| 13/14 | Переменный бег | 20.10 |  |
| 14/15 | Гладкий бег | 24.10 |  |
| 15/16 | Кроссовая подготовка | 27.10 |  |
| Итого за 1 четверть 16 уроков. | | | |
| 3 | | Раздел Баскетбол (16 часов) | 1/17 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 07.11 |  |
| 2/18 | Ловля и передача мяча. | 10.11 |  |
| 3/19 | Ловля и передача мяча. | 14.11 |  |
| 4/20 | Ведение мяча | 17.11 |  |
| 5/21 | Ведение мяча | 21.11 |  |
| 6/22 | Бросок мяча | 24.11 |  |
| 7/23 | Бросок мяча | 28.11 |  |
| 8/24 | Штрафной бросок | 01.12 |  |
| 9/25 | Перемещение на поле | 05.12 |  |
| 10/26 | Тактика свободного нападения | 08.12 |  |
| 11/27 | Позиционное нападение | 12.12 |  |
| 12/28 | Нападение быстрым прорывом | 15.12 |  |
| 13/29 | Взаимодействие двух игроков | 19.12 |  |
| 14/30 | Игровые задания | 22.12 |  |
| 15/31 | Контрольная работа. Игровые задания. | 26.12 |  |
| 16/32 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 29.12 |  |
| Итого за 2 четверть 16 уроков. | | | |
| 4 | | Раздел Гимнастика (10 часов) | 1/33 | СУ. Основы знаний | 09.01. |  |
| 2/34 | Акробатические упражнения | 12.01 |  |
| 3/35 | Акробатические упражнения | 16.01 |  |
| 4/36 | Акробатические упражнения | 19.01 |  |
| 5/37 | Развитие гибкости | 23.01 |  |
| 6/38 | Упражнения в висе и упорах. | 26.01 |  |
| 7/39 | Развитие силовых способностей | 30.01 |  |
| 8/40 | Развитие координационных способностей | 02.02 |  |
| 9/41 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 06.02 |  |
| 10/42 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 09.02 |  |
| 5 | Раздел Волейбол (9 часов) | | 1/43 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 13.02 |  |
| 2/44 | Прием и передача мяча. | 16.02 |  |
| 3/45 | Прием и передача мяча. | 20.02 |  |
| 4/46 | Нижняя подача мяча. | 27.02 |  |
| 5/47 | Нижняя подача мяча | 02.03 |  |
| 6/48 | Верхняя прямая подача мяча | 06.03 |  |
| 7/49 | Верхняя прямая подача мяча | 09.03 |  |
| 8/50 | Нападающий удар | 13.03 |  |
| 9/51 | Контрольная игра с применением полученных навыков | 16.03 |  |
| Итого 19 уроков за 3 четверть. | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Раздел. Легкая атлетика Длительный бег (15 часов) | 1/52 | Преодоление препятствий | 27.03 |  |
| 2/53 | Развитие выносливости. | 30.03 |  |
| 3/54 | Переменный бег | 03.04 |  |
| 4/55 | Кроссовая подготовка | 06.04 |  |
| 5/56 | Кроссовая подготовка | 10.04 |  |
| 6/57 | Гладкий бег | 13.04 |  |
| 7/58 | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | 17.04 |  |
| 8/59 | Высокий старт | 20.04 |  |
| 9/60 | Финальное усилие. Эстафетный бег | 24.04 |  |
| 10/61 | Развитие скоростных способностей. | 27.04 |  |
| 11/62 | Развитие скоростной выносливости. | 04.05 |  |
| 12/63 | Развитие силовой выносливости. | 11.05 |  |
| 13/64 | Метание мяча на дальность. | 15.05 |  |
| 14/65 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 18.05 |  |
| 15/66 | Кроссовая подготовка | 22.05 |  |
|  | | | Итого за 4 четверть 15 уроков | | |
| Итого за 2022-2023 учебный год 66 уроков | | |

За 2022-2023 учебный год проведено 66 уроков, в связи с праздничными выходными днями 23-24.02; 08.03; 01,08-09.05.2023 год.