

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Комитет образования администрации муниципального района «Карымский район»

МОУ ООШ №5 п.Дарасун

Рассмотрено Руководитель ШМО _____/Китова Т.В./ Протокол №1 от «31» августа 2023г.	Согласовано Заместитель директора по УВР _____/Фёдорова Ю.В./ Протокол №1 от «31» августа 2023г.	Утверждаю Директор МОУ ООШ №5 п.Дарасун _____/Ненашев Е.А./ Приказ №63 от «31» августа 2023г.
--	--	---

Образовательная программа
(рабочая)
по физической культуре
в 7 классе
на 2023-24 учебный год

Разработана Антоновой Т.А.,
учителем физической культуры

Дарасун

2023 г.

І.Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ изменения 2015 г.;

Федеральный государственный общеобразовательный стандарт основного общего образования от 10.12.2010 г.;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

Примерная ООП основного общего образования, одобренная на заседании федерального учебно-методического объединения, протокол от 8 апреля № 1/15.

С учётом ООП МОУ ООШ № 5 п. Дарасун.

УМК: А.П.Матвеев

-Примерные рабочие программы. 5-9 классы.

-Физическая культура. 6-7классы: учебник для общеобразовательной организации.

-Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7классы.

Учебный план школы отводит 2 часа для образовательного изучения физической культуры в 7 классе и предусматривает проведение уроков физической культуры в объёме 68 часов (из расчёта 34 учебных недель)

Целью учебного предмета «Физическая культура» на основной ступени общего образования является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализации поставленной цели способствует решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи работы по изучению учебного курса 7 класса:

- создать условия для укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма, формирования потребности в ЗОЖ, профилактики вредных привычек;
- обучать постановке общей цели учебного занятия и самостоятельному выбору средств её реализации;
- изучать теоретические основы воспитания физических качеств;
- обучать составлению комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств;

- изучить способы определения индивидуального уровня двигательной подготовленности;
- совершенствовать приёмы волейбола и баскетбола;
- обучать командным взаимодействиям в спортивных играх;
- совершенствовать технику легкоатлетических видов;
- воспитывать потребность к самосовершенствованию;
- формировать умения анализа собственных достижений и неудач, готовности и способности исправлять собственные ошибки;
- формировать познавательную активность, умение работать с различными источниками информации;
- воспитывать самостоятельность в развитии основных физических качеств;
- формировать умение работать в команде; умение слушать и уважать чужое мнение, находить общее решение;
- воспитывать уважительное отношение к товарищам по команде и к противнику, ответственное отношение за успех общего дела;
- формировать навыки физкультурно-оздоровительной деятельности детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физической подготовленности;
- формировать навыки физкультурно-спортивной деятельности детьми, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и имеющими уровень физической подготовленности не ниже среднего; вести подготовку к сдаче нормативов соответствующей данному возрасту ступени комплекса ГТО за счёт вовлечения детей в организованные формы занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001г.) учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. Активное усвоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные

качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент).

В данном классе раздел «Знания о физической культуре» представлен разделом «Физические качества».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений (утренняя гигиеническая гимнастика, комплекс упражнений домашнего задания, подвижные игры на переменах и досуге с одноклассниками).

Наиболее объёмный по содержанию раздел «Физическое совершенствование» включает ряд тем.

1. «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья (комплексы упражнений оздоровительной направленности, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня).

2. «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на физическое совершенствование и включает в себя средства общей физической и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола (исходя из материально-технических, кадровых, климатических условий школы). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учётом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

3. «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий и осуществляется посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные умения и навыки различными способами в различных меняющихся условиях. Содержание данной темы входит в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

4. «Физическая подготовка» - упражнения, направленные на развитие физических качеств. Содержание данной темы входит в содержание других тем раздела. Но т.к. уровень двигательной подготовленности учащихся школы в основном средний или немного ниже среднего (особенно силы, гибкости и скоростно-силовых качеств), выделены часы для комплексного развития физических качеств (ОФП) и проведения мониторинга физической подготовленности, сдачи норм комплекса ГТО

В соответствии с требованиями ФГОС в обучении используется системно-деятельный подход. Для его реализации используются «Технология деятельностного метода», «Проектная технология» и «Технология проблемного обучения». Для организации работы на уроке детей с различным состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности и степенью владения двигательными умениями и навыками по базовым видам спорта, используются индивидуальный и дифференцированный подходы.

Ценности и ценностные ориентиры.

Основная направленность физической культуры – это развитие природных физических качеств и укрепление здоровья человека. Но, как и другие предметы, она способствует развитию разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умело использующей ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности (чередование режимов труда и отдыха) и организации здорового образа жизни.

Оценка результатов освоения учебного курса.

Для того, чтобы оценка не травмировала ребёнка, а стимулировала его к повышению уровня физической подготовленности, овладению им новыми знаниями, умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, она должна быть разносторонней, объективной и аргументированной. Это касается в равной мере как детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, так и физически развитых от природы детей.

Исходя из требований ФГОС к результатам освоения ООП ООО, предметом оценки по физической культуре будут предметные и метапредметные результаты:

- уровень развития основных физических качеств;
- уровень овладения техническими приёмами изучаемых видов спорта;
- знания и умение использовать полученные знания, умения и навыки для укрепления здоровья, повышения уровня двигательной подготовленности, в режиме дня, активном

отдыхе, досуге и соревновательной деятельности, для подготовки и сдачи нормативов соответствующей возрасту ступени комплекса ГТО;

1. Уровень развития основных физических качеств.

Форма контроля:

- контрольное тестирование,
- мониторинг по программе спортивного многоборья Президентских состязаний.

Оценивается индивидуальная динамика показателей уровня развития физических качеств.

«5» - значительный прирост *(не ниже средних показателей по школе), «4» - незначительный прирост, «3» - повторение результата на уровне прошлого года.

2. Уровень овладения техническими приёмами баскетбола, волейбола, и элементами гимнастики

«5» - точное выполнение техники изучаемого упражнения

«4» - незначительные ошибки выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия

«3» - значительные ошибки или искажение техники

Уровень овладения лёгкоатлетическими видами:*

«5» - прирост результата при технически правильном выполнении упражнения,

«4» - незначительный прирост результата при незначительных технических ошибках

«3» - отсутствие положительной динамики при правильном техническом выполнении

3. Знания.**

Форма контроля знаний - опрос и контрольное тестирование

«5» - точная формулировка понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 80% выполнения тестов),

«4» - небольшие отклонения в формулировании понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 60% выполнения тестов),

«3» - значительные неточности в формулировании понятий и основных положений теории физкультурной деятельности (либо 40% выполнения тестов),

4. Умение использовать полученные знания, умения и навыки в режиме дня, активном отдыхе, досуге и соревновательной деятельности***.

Форма контроля: выполнение мини-проектов урочных и в рамках различных акций****, участие и результаты в школьных соревнованиях, Днях здоровья, проведение игр со сверстниками и младшими школьниками (мероприятия, в которых обучающиеся могут продемонстрировать познавательную активность, самостоятельность).

«5» - выполнение и реализация проекта, призовые места в школьных соревнованиях, участие в соревнованиях более высокого уровня, организация подвижных игр на больших переменах и во внеурочной деятельности; сдача нормативов комплекса ГТО на золотой и серебряный знак;

«4» - разработка проекта, участие в школьных соревнованиях; сдача нормативов комплекса ГТО на бронзовый знак;

«3» - участие в разработке группового проекта, участие на отдельных этапах соревнований;

* при определении значительности прироста учитываются состояние здоровья учащегося, условия выполнения (погодные при выполнении бега, прыжков и метаний на улице, каким стоит урок в расписании)

**данные критерии не относятся к детям с диагнозом ЗПР /Т.к. данные учащиеся имеют кратковременную память и не могут точно формулировать свои мысли, то для них имеет место требование иметь представление об изучаемых понятиях/

***кроме обучающихся по программе СМГ и освобождённых от двигательной деятельности по состоянию здоровья (критерий для данной группы - помощь в проведении соревнований, освещение соревнований в школьной прессе...)

****кроме детей, имеющих диагноз ЗПР

Оценка всех видов деятельности обязательна, если у учащегося нет противопоказаний. Если ученик не присутствовал на контрольном уроке или не восстановился после болезни, ему предоставляется возможность пересдачи в течение трёх последующих уроков.

II. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к отечеству; чувства гордости за свою Родину;
- формирование осознанного и ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование адекватной самооценки и взаимооценки, умения принимать и анализировать причины, как успеха, так и неудач; умения исправлять собственные ошибки; готовности и способности делиться опытом со сверстниками и детьми младшего возраста;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, со взрослыми в процессе образовательной и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- умение развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; ставить для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение ставить цель учебного занятия и подбирать средства её реализации;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль эффективности своей деятельности в процессе достижения результата; умение корректировать свои планы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля и самооценки;
- умение применять признаки и символы для решения учебных задач;
- умение строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение использовать различные источники получения информации, в том числе Интернет;
- умения организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: аргументировано излагать свою позицию, слушать мнение других, находить общее решение;
- формировать потребность в здоровом, экологически целесообразном и безопасном для себя и окружающих образе жизни.

Предметные.

В результате освоения программы на данном этапе учащиеся будут знать:

- основные физические качества, возрастные особенности, правила и упражнения для их воспитания;
- значение и правила тестирования, упражнения для проведения мониторинга ФП; нормативные требования комплекса ГТО и правила выполнения нормативных упражнений;
- названия изучаемых гимнастических упражнений и правила страховки;
- технику легкоатлетических видов;
- технику изучаемых приёмов, основные правила баскетбола и волейбола;

-технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий при прохождении кроссовых дистанций.

уметь:

-определять индивидуальный уровень физического развития и физической подготовленности;

уметь составлять и самостоятельно выполнять комплексы УГГ ;

-выполнять самостоятельно комплекс упражнений для домашнего задания;

-самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств с соблюдением правил безопасности; том числе при подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО, контролировать уровень нагрузки по объективным и субъективным признакам, вести дневник самоконтроля;

-технически правильно выполнять элементы изучаемых видов спорта;

-уметь составить и выполнять слитно комбинацию из освоенных акробатических элементов;

-распределять силы на заданной кроссовой дистанции и поддерживать заданную скорость;

-организовывать и проводить подвижные игры и ФОМ в классе и с детьми младших классов,

-участвовать в школьных ФОМ,

-участвовать в районном туре олимпиады,

-участвовать в различных соревнованиях районного уровня.

демонстрировать:

-прирост индивидуальных показателей развития физических качеств,

-положительную динамику выполнения лёгкоатлетических дисциплин;

-использование изучаемых технических приёмов базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

-командные взаимодействия в спортивных играх.

III. Содержание учебного материала (курса)

1.Знания о физической культуре - 2 часа:

- физические качества, основы воспитания физических качеств: специальная и общепфизическая подготовка; физическое развитие и физическая подготовленность; значение тестирования уровня развития физических качеств;
- определение индивидуального уровня физической подготовленности.

2.Способы физкультурной деятельности- в процессе уроков:

- составление и самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики,
- выполнение комплекса упражнений домашнего задания, и комплекса упражнений для развития физических качеств, определение уровня подготовленности и подбор специальных упражнений
- подвижные игры на переменах и на досуге с одноклассниками и учащимися младших классов
- участие в товарищеских встречах по различным видам спорта, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, в поселковых и районных соревнованиях по избранному виду спорта, в районном туре предметной олимпиады, во всех турах «Президентских состязаний», при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

3.Физическое совершенство-60 часов

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

- комплексы упражнений оздоровительной направленности, которые включают в разминку или заключительную часть для всех занимающихся (упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для развития гибкости и координации, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для профилактики нарушения зрения...);
- самостоятельное составление и выполнение комплексов УГТ с предметами, комплексов упражнений для развития основных физических качеств; оздоровительный бег и ходьба (по показаниям врача детьми, имеющими отклонение в состоянии здоровья);
- оздоровительные формы занятий в режиме дня, внутриклассные соревнования, общешкольные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики-10

Элементы строя: перестроение дроблением и сведением;

Акробатика:

- кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук из упора присев и из стойки ноги врозь; кувырок назад в стойку ноги врозь и в упор стоя согнувшись;
- прыжок способом «ноги врозь прогнувшись» из упора присев;
- комбинации разученных элементов

Опорный прыжок «ноги врозь» (110см.)

Подтягивание из виса (мал.), из виса лёжа (дев);

Круговая тренировка для развития силы и гибкости.

3.2.2. Лёгкая атлетика- 16

1.Спринтерский бег

- бег с ускорением до 60м.
- бег на результат 30 и 60 м. с высокого старта, бег 400м.

3.Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»

- работа рук и ног в полёте

4.Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание»

-переход планки;

5.Метание малого мяча на дальность способом «Из-за головы через плечо» с рабега.

6. Кроссовый бег:

-марш-бросок до 2,5 км. по слабопересечённой местности,

-до 1,5км.в максимальном темпе

7.Эстафетный бег 4*400м.

3.2.3. Баскетбол - 16

-передача со сменой мест и во встречных колоннах,

-вырывание и выбивание мяча,

-бросок после ведения и 2 шагов,

-учебная игра 3*3, 3*2

3.2.4. Волейбол-8

-комбинации приёмов и передач мяча,

-нижняя прямая подача,

-учебная игра

3.2.5. Спортивно - оздоровительные мероприятия - 6

- правила организации похода выходного дня,

-бег в программе Президентских состязаний

-спортивное многоборье Президентских состязаний школьников (школьный и районный тур),

-«Русские шашки» как средство активного отдыха,

-подвижные игры как средство активного отдыха,

-организация спортивных конкурсов и праздников.

3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - в процессе уроков: марш-бросок, бег в гору и с горы, преодоление препятствий прыжком и боком, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, лазание по канату и гимнастической стенке, передвижение в вися, прыжки с высоты и приземление на точность, преодоление полосы препятствий.

3.4. Общефизическая подготовка - 10:

-бег из различных И.П.,

-челночный бег,

-прыжки в длину и в высоту с места,

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,

-подъём туловища из положения лёжа на спине и лёжа на животе,

-наклон вперёд из положения стоя и сидя,

-игры с единоборствами,

-круговая тренировка для комплексного развития физических качеств

IV. Тематический план**

Разделы программы	Количество часов	Из них	
		Теоретических	Практических
1.Знания о физической культуре: 1.1.Основы воспитания физических качеств: - физические качества, специальная и общефизическая подготовка; физическое развитие и физическая подготовленность; значение тестирования уровня развития физических качеств; -определение индивидуального уровня физической подготовленности.	2	1 1	
2. Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков и самостоятельных занятий		
3.Физическое совершенство	50		
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков и физкультурных занятий в режиме дня		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
<i>3.2.1. Гимнастика с основами акробатики</i> -элементы строя: перестроение дроблением и сведением, -развитие силы и гибкости, -акробатика, -акробатика в вольных упражнениях, -опорный прыжок	10		1 2 3 1 3
<i>3.2.2. Лёгкая атлетика</i> - бег на короткие дистанции, бег по дистанции; -кроссовый бег; -метание мяча на дальность с разбега, скрестный шаг; -прыжки в высоту способом «перешагивание», приземление, переход планки; - прыжки в длину способом «согнув ноги», работа рук и ног в полёте -эстафета 4*400м.	16		3 4 2 3 3 1

3.2.3. Баскетбол - техника баскетбола, -элементы баскетбола в подвижных играх, - передача мяча со сменой мест и во встречных колоннах и обводки противника, -вырывание и выбивание мяча, - броски после ведения и 2 шагов -баскетбол,	16		2 1 3 2 4 4
3.2.4. Волейбол -приём и передача мяча в волейболе, -нижняя прямая подача, -волейбол по упрощённым правилам	8		1 3 4
3.2.5. Спортивно - оздоровительные мероприятия - Организация похода выходного дня - Бег в программе Президентских состязаний школьников -Спортивное многоборье президентских состязаний -Русские шашки» как средство активного отдыха и досуга в зимний период - Организация спортивных праздников - Подвижные игры на свежем воздухе как средство разносторонней ФП закаливания	6		1 1 1 1 1 1
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность	В процессе уроков		
3.4. Общефизическая подготовка -развитие быстроты и ловкости, -развитие силы и скоростно-силовых качеств, -развитие быстроты и выносливости.	10		10 3 3 4
Всего:	68	2	66

****Методические рекомендации**

-В случае невозможности выполнения плана, прохождение программы обеспечивается за счёт перераспределения времени. Раздел ОФП распределяется равномерно по всем разделам. Материал даётся в виде круговой тренировки.

-Допускается смена разделов местами или дробление тем по объективным причинам: резкое изменение погодных условий, нарушения теплового режима, повышение заболеваемости среди учащихся, задымлённость воздуха и т.д.

-Для более объективной оценки уровня развития быстроты и выносливости контрольные уроки проводятся при плюсовой температуре в безветренную погоду.

-При отмене практических уроков (например, из-за введения ограничительных мероприятий при инфекционных заболеваниях, нарушении теплового режима и т.п.) расширяется раздел «Знания о физической культуре», темы которого изучаются на опережение программы. При повторении ситуации вводится раздел «Русские шашки». Количество часов на другие разделы соответственно уменьшается.

-Для сдачи нормативов комплекса ГТО часы берутся из раздела ОФП

Лист корректировки программы