Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 56
_____ Коломиец А.В.
Приказ № ОД - 1242/3
от «31» августа 2022г.

Рабочая программа
«Физическая культура»
базовый уровень, 7 И класс
/адаптированная на основе примерной программы «Физическая культура»; УМК под ред. В.М. Ляха, А.А. Зданевича./

Составитель:
Михайлин А.Г., учитель физической культуры
МАОУ СОШ № 56,
высшая квалификационная категория

Калининград, 2022

Пояснительная записка

1. Статус программы

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основе учебной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2019г. Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура 5-7 класс», авторы: М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2019.

На реализацию рабочей программы предусматривается 70 часов, из них 20 часов на внутри-предметный образовательный модуль (ВОМ) «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу», «Игровая образовательная технология – подвижные игры в легкой атлетике, кроссовой подготовке, волейболе».

2. Планируемые предметные результаты освоения курса.

Предметными результатами изучения курса физической культуры, в том числе ВОМ, в 7 классе являются:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- владеть представлением о физической культуре, как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их объективное судейство.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умение организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнений общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации и характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание учебного курса физической культуры 7 класс (70 часов, 2 часа в неделю, в том числе ВОМ 20 часов)

Естественные основы (в процессе урока).

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы (в процессе урока).

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Культурно-исторические основы (в процессе урока).

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания (в процессе урока).

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны.

Легкая атлетика (16 часов, в том числе ВОМ 2 часа).

СБУ. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; спрыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Метание мяча в цель и на дальность. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Гимнастика (12 часов).

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Внутри-предметный образовательный модуль
«Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу» (14 часов).

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол (14 часов, в том числе ВОМ 2 часа).

Стойка игрока, подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. 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.

Кроссовая подготовка (12 часов, в том числе ВОМ 2 часа).

Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с

ходьбой 15 минут. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (в процессе урока).

Подвижные игры с элементами спортивных игр (в процессе урока): бессюжетные, игры-забавы, народные игры, любимые игры. Игровые упражнения с использованием строевых упражнений. Изучение правил игр и другое. Изучение истории возникновения русских народных подвижных игр и правил игры в них.

Контрольные работы (2 часа).

Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности: урок, урок-игра, урок-состязание, урок-взаимообучения, урок с групповыми формами работы, комплексный урок, контрольный урок, тестирование, использование дистанционных технологий и электронных средств обучения.

Тематическое планирование по физического воспитания для 7-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

1. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
3. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
4. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»
7 класс, базовый уровень . 2022-2023 учебный год.
УМК В.И. Лях, А.А. Зданевича, 70 часов 2 часа в неделю, в том числе ВОМ 20 часов.

№	Тема/Тема урока	Часов
	Легкая атлетика.	**7**
1/1	Вводный инструктаж на уроке физической культуры.	1
2/2	Бег 30м. Техника спринтерского бега.	1
3/3	Бег 60м. История л/а.	1
4/4	Челночный бег 3х10м. Правила соревнований по л/а.	1
5/5	Метание мяча с 4-5 шагового разбега. Теоретические сведения.	1
6/6	Прыжок в длину с места. Физическое качество «Быстрота».	1
7/7	Прыжок в длину с 7-9 шагового разбега. Теоретические сведения.	1
8/1	Входная контрольная работа.	1
	Кроссовая подготовка.	**6**
9/1	Бег по пересеченной местности. Теоретические сведения.	1
10/2	6 минутный бег. Летние Олимпийские игры.	1
11/3	ВОМ (1) Подвижная игра на основе кроссовой подготовки. Физическое качество «Выносливость».	1

12/4	Бег 1000м. Теоретические сведения.	1
13/5	Преодоление полосы препятствий. Терминология в л/а.	1
14/6	Бег 2000м. Теоретические сведения.	1
	ВОМ «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу».	**4**
15/1	ВОМ (2) Инструктаж по Т.Б. Техника перемещения.	1
16/2	ВОМ (3) Передача мяча двумя руками от груди с места. История баскетбола.	1
17/3	ВОМ (4) Передача мяча за 30с. Правила игры в баскетбол.	1
18/4	ВОМ (5) Учебно-тренировочная игра. Осанка человека.	1
	Гимнастика.	**12**
19/1	Инструктаж по Т.Б. на гимнастике.	1
20/2	Строевые упражнения. Теоретические сведения.	1
21/3	Висы. История гимнастики.	1
22/4	Упоры. Теоретические сведения.	1
23/5	Опорный прыжок. Правила соревнований по гимнастике.	1
24/6	Лазание в два приема. Утренняя гимнастика.	1
25/7	Развитие координационных способностей. Терминология в гимнастике.	1
26/8	Гимнастическая полоса препятствий. Физическое качество «Гибкость».	1
27/9	Акробатические кувырки. Теоретические сведения.	1
28/10	Акробатический мост. Физкультминутка.	1
29/11	Развитие гибкости. Физическое качество «Сила».	1
30/12	Акробатическое соединение. Теоретические сведения.	1
	ВОМ «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу».	**2**
31/1	ВОМ (6) Ведение мяча без сопротивления. Основные приемы игры в баскетбол.	1
32/2	ВОМ (7) Ведение мяча «змейкой». Самоконтроль.	1
	Волейбол.	**14**
33/1	Повторный инструктаж по физической культуре.	1
34/2	Техника перемещения волейболиста. История волейбола.	1
35/3	Верхняя передача мяча. Правила игры в волейбол.	1
36/4	Верхняя передача мяча через сетку. История олимпийских игр.	1
37/5	Нижняя передача мяча. Основные приемы игры в волейбол.	1
38/6	ВОМ (8) Подвижная игра на основе волейбола. Олимпийская символика и традиции.	1
39/7	Нижняя подача мяча. Терминология в волейболе.	1
40/8	Верхняя подача мяча. Зимние Олимпийские игры.	1
41/9	Нападающий удар. Теория по лыжной подготовке.	1
42/10	ВОМ (9). Подвижная игра на основе волейбола. Теоретические сведения.	1
43/11	Блокирование. Первая помощь при травмах.	1
44/12	Тактические действия в защите. Теория по плаванию.	1
45/13	Тактические действия в нападении. Физическое качество «Ловкость».	1
46/14	Учебно-тренировочная игра. Теоретические сведения.	1
	ВОМ «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу».	**8**
47/1	ВОМ (10) Бросок мяча двумя руками от груди. Терминология в баскетболе.	1
48/2	ВОМ (11) Штрафной бросок. История физической культуры в России.	1
49/3	ВОМ (12) Бросок мяча с различных точек. Зимние Паралимпийские игры.	1
50/4	ВОМ (13) Тактика игры. Теория гандбола.	1
51/5	ВОМ (14) Позиционное нападение. Теоретические сведения.	1
52/6	ВОМ (15) Комбинация из баскетбольных элементов. Теоретические сведения.	1
53/7	ВОМ (16) Учебно-тренировочная игра 3х3. Физическое самовоспитание.	1

54/8	ВОМ (17) Учебно-тренировочная игра. Нормативы комплекса ГТО.	1
	Кроссовая подготовка.	**6**
55/1	Бег по пересеченной местности. Теория футбола.	1
56/2	6 минутный бег. Летние Паралимпийские игры.	1
57/3	ВОМ (18) Подвижная игра на основе кроссовой подготовки. Режим дня.	1
58/4	Бег 1000м. Теоретические сведения.	1
59/5	Преодоление полосы препятствий. ЗОЖ.	1
60/6	Бег 2000м. Закаливание.	1
	Легкая атлетика.	**9**
61/1	Челночный бег 3х10м. Вредные привычки.	1
62/2	Бег 30м. Питание человека.	1
63/3	Бег 60м. Зрение человека.	1
64/4	ВОМ (19) Подвижная игра на основе легкой атлетики. Туризм.	1
65/5	Эстафетный бег. Теоретические сведения.	1
66/6	Метание мяча с 4-5 шагового разбега. Теоретические сведения.	1
67/7	Прыжок в длину с места. Режим труда и отдыха.	1
68/8	Прыжок в длину с 7-9 шагового разбега. Личная гигиена.	1
69/9	ВОМ (20) Подвижная игра на основе легкой атлетики. Основные понятия физической культуры.	1
70/1	Итоговая годовая контрольная работа.	1
Итого	**Контрольных работ – 2**	**70**