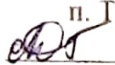


«Рассмотрено»
руководителем МО
МБОУ СОШ № 10 имени К.Б.
Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /Салимовна Л.Ч./
Протокол № 1
от «31» августа 2022г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ №10 имени К.Б.
Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /Туркав С.Х./
(ФИО)

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №10
имени К.Б.Бжигакова
п. Тлюстенхабль
Ловича М.А./
(ФИО)
Приказ № 50 от
«31» 08 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(предмет)

7А, 7Б

(классы)

учителя Цику Юрия Зауровича
(ФИО)

первая категория
(категория)

2022-2023 учебный год

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
 - Приказ МО и Н РФ №1312 от 09.03.2004г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования» (в действующей редакции);
 - Приказ МО и Н РФ №1897 от 17.12.2010г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции);
 - Приказ МО и Н РФ №1015 от 30.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции);
 - Письмо МО и Н РФ №09-1672 от 18.08.2017г. «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» (в действующей редакции);
 - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации №345 от 28.12.2018г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в действующей редакции);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №189 от 29.12.2010г. «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в действующей редакции);
 - Закон Республики Адыгея №264 от 27.12.2013г. «Об образовании в Республике Адыгея» (в действующей редакции);
 - Письмо МО и Н РА №4037 от 28.06.2017г. «О примерных учебных планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу основного общего образования, по формированию учебных планов в соответствии с ФГОС ООО»;
 - Учебный план 5-9 классов МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
 - Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №10 имени К.Б. Бжигакова п. Тлюстенхабль;
- Учебник «Физическая культура 5-7 классы» под редакцией В. И. Ляха, М. «Просвещение», 2018г.

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования

Цель школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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 приемами 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая **программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

II. Планируемые предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия 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 счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

III.Содержание курса

Раздел «Знания о физической культуре»

Олимпийское движение в России.

Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР.

Выдающиеся спортсмены СССР и России.

Двигательные действия и техническая подготовка.

Двигательные умения и двигательные навыки.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка техники движений.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Опорные прыжки – прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка

- Освоение техники бега в равномерном темпе.
- Чередование ходьбы с бегом.

- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Гандбол.** История игры. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Легкая атлетика	30	16	–	–	14
Кроссовая подготовка	12	6	–	–	6
Гимнастика	15	–	15	–	–
Спортивные игры	48	7	7	30	4
Теоретические сведения	Каждый урок				
ОРУ	Каждый урок				
ОФП	В процессе уроков				
Подвижные и эстафетные игры	В процессе уроков				
Всего	105	29	22	30	24

IV. Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема урока	Д/З
	план	факт		
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Вводный инструктаж по Т.Б.	Легкая атлетика. Бег (стр. 77-79)
2			Тестирование бега на 30 м	Бег (стр. 80-82)
3			Тестирование челночного бега 3*10 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Первая помощь при травмах (стр. 72-73)
4			Тестирование бега на 60 м и 300 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Солнечный удар (стр. 74-75)
5			Тестирование бега на 60 и 300 м.	Метание (стр. 88-89)
6			Техника метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Метание (стр. 79-80)
7			Тестирование метания мяча на дальность	Эстафетный бег (стр. 83-84)
8			Спринтерский бег. Эстафетный бег	Прыжки (стр. 84-85)
9			Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	Упражнения для улучшения техники прыжков (стр. 87-88)
10			Тестирование прыжка в длину с разбега	Бег на длинные дистанции (стр. 82-83)
11			Тестирование бега на 1000 м	Прыжки (стр. 79)
12			Тестирование прыжка в длину с разбега. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Упражнения для метания (стр. 89-90)
13			Броски малого мяча на точность	Прыжки в высоту (стр. 86-87)
14			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Упражнения для техники прыжков (стр. 87-88)
15			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Опорно-двигательная система (стр. 34-35)
16			Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на длинные дистанции (стр. 82-83)
17			Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Режим питания (стр. 58)
18			Полоса препятствий	Вредные привычки (стр. 65-66)
19			Равномерный бег. Развитие выносливости	Правило соревнований. Бег (стр. 78-79)

20		Равномерный бег. Развитие выносливости	Выносливость (стр. 222-223)
21		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Режим дня (стр. 42-43)
22		Тестирование бега на 1500 м. Подготовка к сдаче ВФСГ ГТО	Футбол (стр. 130-131)
23		Спортивные игры. Инструктаж по Т.Б.	Ведение мяча (стр. 134)
24		Техника ведения мяча ногами	Удар внутренней частью подъема (стр. 169)
25		Техника передач мяча ногами	Удар внутренней стороной стопы (стр. 132-133)
26		Техника ударов по катящемуся мячу ногой	Удар по мячу (стр. 193)
27		Спортивная игра «Футбол»	После уроков. Упражнения (стр. 194)
28		Жонглирование мячом ногами	Остановка летящего мяча (стр. 194-195)
29		Спортивная игра «Футбол»	Индивидуальные задания
30		Спортивная игра «Футбол»	Нервная система (стр. 39)
31		Спортивная игра «Футбол»	Запомните (стр. 99)
32		Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой <i>Поворот</i>	Основная гимнастика (стр. 97-98)
33		Строевые упражнения <i>судороги</i>	Прыжки с высоты (стр. 179)
34		Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине <i>сб. на сна.</i>	Висы и упоры (стр. 181)
35		Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине <i>сб. на сна.</i>	Гибкость (стр. 207)
36		Упражнения на брусьях <i>м. о. с. б.</i>	Опорные прыжки (стр. 179-180)
37		Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги <i>лет. на сна.</i>	Упражнения (стр. 180)
38		Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	Сила (стр. 211-212)
39		Опорные прыжки	Упражнения для развития гибкости (стр. 207-208)

40		Ритмическая гимнастика и ОФП	Упражнения для развития гибкости (стр. 209-210)
41		Тестирование подтягивания. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Упражнения для развития силы рук (стр. 212-213)
42		Тестирование подъема туловища из положения лежа. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Прыжки со скакалкой (стр. 100-101)
43		Тестирование прыжков через скакалку	Упражнения для развития силы ног (стр. 113-214)
44		Прыжки с высоты, акробатические комбинации	Висы и упоры (стр. 101-102)
45		Прыжки с высоты, акробатические комбинации	Акробатика (стр. 182)
46		Эстафеты с элементами гимнастики	Правила Т.Б. (стр. 124)
47		Спортивная игра «Гандбол»	Основные правила игры (стр. 123-124)
48		Броски, передачи, передвижения в гандболе	Стойка (стр. 124-125)
49		Броски, передачи, передвижения в гандболе	Основные приемы игры (стр. 189)
50		Броски мяча по воротам в прыжке	Броски в прыжке (стр. 190-191)
51		Спортивная игра «Гандбол»	Индивидуальные задания
52		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Основные правила игры (стр. 117-118)
53		Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке	Передача мяча двумя руками сверху (стр. 186)
54		Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи	Передача мяча сверху за голову (стр. 186-187)
55		Волейбол. Прием мяча снизу, нижние передачи	Проверьте свою гибкость (стр. 210)
56		Волейбол. Прямой нападающий удар	Верхняя прямая подача (стр. 163)
57		Волейбол. Поддачи и удары	Передачи и приемы мяча (стр. 162-163)
58		Волейбол. Поддачи и удары	Быстрота (стр. 217-219)

59		Волейбол. Тактические действия	Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту (стр. 219)
60		Волейбол. Игра по правилам	Упражнения для развития выносливости (стр. 222-223)
61		Волейбол. Игра по правилам	Ловкость (стр. 225)
62		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	Передача мяча сверху (стр. 119)
63		Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Прием мяча снизу (стр. 120)
64		Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	Проверьте свою гибкость (стр. 210)
65		Волейбол. Подачи и удары	Волейбол (стр. 116)
66		Контрольный урок по теме «Волейбол»	Упражнения для развития ловкости (стр. 226-229)
67		Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	Т.Б. в баскетболе (стр. 111-112)
68		Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	Основные правила игры (стр. 110-111)
69		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Стойка баскетболиста (стр. 112)
70		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Сочетания способов передвижения (стр. 183-184)
71		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	Ведение мяча (стр. 184)
72		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	Бросок после ведения (стр. 160-161)
73		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Бросок одной рукой (стр. 161-162)
74		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Выбивания мяча (стр. 184)
75		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Бросок после бега (стр. 185)
76		Баскетбол. Тактические действия	Защитная стойка (158-159)
77		Баскетбол. Игра по правилам	Остановка в два шага (стр. 160)

78		Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	Вырывание мяча (стр. 160)
79		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Передача двумя руками (стр. 184)
80		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Бросок мяча двумя руками (стр. 115-116)
81		Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Индивидуальные задания
82		Тестирование бега на 30 м	Бег (стр. 80-82)
83		Тестирование челночного бега 3*10 м. подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Первая помощь при травмах (стр. 72-73)
84		Тестирование бега на 60 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Стр. 74-75
85		Тестирование бега на 300 м	Метание (стр. 88-89)
86		Техника метания мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Метание (стр. 79-80)
87		Тестирование метания мяча на дальность	Эстафетный бег (стр. 83-84)
88		Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	Упражнения для улучшения техники прыжков (стр. 87-88)
89		Тестирование прыжка в длину с разбега	Бег на длинные дистанции (стр. 82-83)
90		Тестирование бега на 1000 м	Прыжки (стр. 79)
91		Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Упражнения для метания (стр. 89-90)
92		Броски малого мяча на точность	Прыжки в высоту (стр. 86-87)
93		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	Упражнения для техники прыжков (стр. 87-88)
94		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Опорно-двигательная система (стр. 34-35)
95		Спринтерский бег. Эстафетный бег	Бег на длинные дистанции (стр. 82-83)
96		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Режим питания (стр. 58)
97		Полоса препятствий	Вредные привычки (стр. 65-66)

98		Равномерный бег. Развитие выносливости	Правила соревнований. Бег (стр. 78-79)
99		Равномерный бег. Развитие выносливости	Выносливость (стр. 222-223)
100		Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Режим дня (стр. 42-43)
101		Тестирование бега на 1500 м. подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Футбол (стр. 130-131)
102		Спортивные игры. Инструктаж по Т.Б.	Ведение мяча (стр. 134)
103		Техника ведения мяча ногами	Удар внутренней частью подъема (стр. 169)
104		Техника передач мяча ногами	Удар внутренней стороной стопы (стр. 132-133)
105		Техника ударов по катящемуся мячу ногой	Удар по мячу (стр. 193)

Учебные нормативы. 7 класс

№	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров (сек)	5,0	5,8	6,9	5,2	5,9	7,8
2	Бег 60 метров (сек)	9,4	10,6	11,7	9,8	11,0	11,8
3	Бег 3×10 метров (сек)	7,8	8,3	9,4	8,2	8,7	9,8
4	Бег 300 метров (мин/сек)	0,56	1,11	1,22	1,02	1,2	1,30
5	Бег 1000 метров (мин/сек)	4,20	6,20	8,00	5,00	7,00	9,00
6	Бег 1500 метров (мин/сек)	7,00	7,50	8,50	7,30	8,30	9,30
7	Прыжок в длину с разбега (см)	380	290	250	350	240	220
8	Прыжок в высоту (см)	125	105	90	115	95	80
9	Прыжок в длину с места (см)	195	160	140	182	145	125
10	Прыжки через скакалку (раз в 1 мин)	105	95	84	120	105	95
11	Метание мяча 150 г (м)	39	26	20	26	18	15
12	Поднимание туловища (раз за 30 сек)	24	14	12	18	12	8
13	Бег 2 км (мин/сек)	13,0	14,3	15,3	14,0	15,0	16,0
14	Жонглирование мячом ногами (раз)	15	11	5	12	8	3
15	Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 сек (раз)	22	15	10	17	12	6
16	Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток (раз)	5	4	3	4	3	2

Отжимание. 26 20 15 21 15 10

Подтягивание. 10 7 4 15 10 6

Приседание 60с. 45 40 34 40 34 30