

Муниципальное образование – городской округ
город Рязань Рязанской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического объединения
учителей-предметников
Протокол № 4
от 10 июня 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директор
по методической работе
Лопова Л.В. Попова
Протокол № 4
от 15 июня 2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МАОУ
Рязани «Лицей №4»
Н.И. Ширенина
Приказ № 102-Д
от 26.06.2020 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Уровень образования:
основное общее образование:

7А

учитель: Кривоченко Т.А.,
учитель первой квалификационной категории

7 Б

учитель: Кривоченко Т.А.,
учитель первой квалификационной категории

Количество часов: 70 ч

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 7 класс основного общего образования является частью Основной образовательной программы ФГОС ООО (для 5-8) МАОУ г.Рязань «Лицей №4» и составлена на основе:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ.
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г .№ 751 .
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от30.08.2002г №1507-р .
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 9.02.1998г. №322;
- Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы : 5-9 классы : предметная линия учебников М.Я. Виленского , В.И. Ляха : пособие для учителей общеобразовательной организаций / М.Я . Виленский , В. И Лях.- М. : Просвещение , 2014.

Цель : учебного предмета: 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.

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 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 спортивной деятельности.

Описание места учебного предмета

Согласно действующему учебному плану МАОУ г. Рязани «Лицей №4» на 2020-2021 учебный год в рамках реализации ФГОС основного общего образования, рабочая программа для 5-8 классов предусматривает обучение по физической культуре в объёме 35 учебных недель и 70 часов в год (2 часа в неделю.) Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объёме общей недельной нагрузки (не менее 2-х учебных занятий физической культурой в неделю при 5-ти дневной учебной неделе и 1 занятие в рамках внеурочной деятельности и 3-х учебных занятий физической культурой в неделю при 6-ти дневной учебной недели. На основании приложения к письму министерства образования и молодёжной политики Рязанской области от 02.03.2020 № Ощ /12-1885 и методических рекомендаций по формированию учебных планов образовательных организаций Рязанской, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования в соответствии с требованиями ФГОС на 2020-2021 учебный год. Рабочие программы разработаны из расчёта 2 часа в неделю, 1 час внеурочная деятельность.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности моральных проблем на основе личностного выбора. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Волейбол

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 и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Терминология в лыжах. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

Планируемые метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Регулятивные УУД:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач

Познавательные УУД:

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместной деятельности с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интереса;

-формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Содержание учебного предмета

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	в процессе урока				
Лёгкая атлетика	20	10	0	0	10
Гимнастика с элементами акробатики	10	0	10	0	0
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные и спортивные игры	28	8	4	10	6
Всего	70	18	14	22	16

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура»

обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчи ки	Девочк и
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,0	5,2
	Бег 100 м с высокого старта	15,1	16,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	1.80	1,70
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	26	15
К выносливости	Бег 1000м юноши, 500 м девушки	3,35	2,10
К координации	Челночный бег 3x10м, с	7,3	9,7

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Юноши			Девушки		
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	5,3	5,6	5,2	5,9	6,1
Бег 60 м	9,8	10,3	10,8	10,8	11.3	11,8

Бег 100м	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
Бег 1000 м юноши	3,35	4,00	4,30	–	–	–
Бег 500 м девушки				2,10	2,25	3,00
Прыжок в длину с места, см	1,80	1,70	1,60	1,70	1,60	1,50
Наклон туловища в положении Сидя ,ноги вместе.см	10	7	5	12	9	7
Прыжки со скакалкой за 60 сек.	100	90	80	110	95	85
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	26	22	17	15	12	9
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 60 сек., кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 2000м. с	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 1000м. с	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10

Тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов на тему</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</i>
Легкая атлетика 10ч			
1.	Спринтерский бег, Встречная эстафета	5	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты
2.	Прыжки	3	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжки с поворотом на 180°.
3.	Метание мяча	2	Метание т/мяча с 4-5 шагов на дальность Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Метание мяча на результат
Спортивные игры волейбол 8 (1 четверть)			
4.	Волейбол	8	Инструктаж по ТБ.Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой.
Гимнастика 10ч (2 четверть)			

5.	Акробатика. Строевые упражнения	4	Техника безопасности на уроке. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости
6.	Строевые упражнения. Лазание	4	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Лазание по канату в два приема
7.	Опорный прыжок	2	ОРУ в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Разбег и толчок
Лёгкая атлетика 4ч (2 четверть)			
8.	Прыжок в длину с разбега	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.
	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	2	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание. Подбор шагов.
Лыжная подготовка 12(3 четверть)			
9.	Лыжная подготовка	12	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход с палками. Подъём «ёлочкой». Торможение «упором», поворот «упором» Спуск в высокой стойке. Дистанция – 3км
Спортивные игры. 10ч (3 четверть)			
10.	Баскетбол	10	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;

			Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.
Спортивные игры 6ч (4 четверть, 16ч)			
11.	Волейбол	6	Инструктаж по ТБ. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. перемещений, остановок, поворотов. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой. Приём двумя руками .
Легкая атлетика10ч (4 четверть)			
12.	Метание гранаты	1	Метание гранаты на дальность с разбега.
13.	Бег (спринтерский)	3	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м, 60 м, 100м , низкий старт .
14.	Кросс .Бег по пересечённой местности	6	Кросс, бег на выносливость, восстановление дыхания. 1км,2км,3км
15.	Всего по учебному плану	70 часов	