ст. Багаевская Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Багаевская средняя общеобразовательная школа № 2

«Утверждаю»

Директор МБОУ БСОШ № 2

Приказ № 152/1 от 30.08.2022 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.А.Леванчук/

место печати

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования: 7 класс ФГОС (основное общее образование)

Количество часов (факт.):7А - 68 ч., 7 Б – 67 ч.

Учитель: Андреев М.В.

Программа разработана на основе Учебной программы «Рабочая программа по физической культуре 5-9 кл.», М.Я. Виленский, В.И.Лях, г. Москва «Просвещение» 2013 г

2022-2023 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон «Об образовании в РФ», №273-ФЗ от 29.12.2012 .
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.10 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
* Устав МБОУ БСОШ № 2.
* Основная образовательная программа основного общего, среднего общего образования МБОУ БСОШ № 2.
* Учебный план МБОУ БСОШ № 2 на 2022-2023 учебный год.
* Положение «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)».
* Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.10 г. № 1897 об утверждении ФГОС

*ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ*

**Цель** программы по физической культуре заключается в том, что нужно заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

**Решение задач** физического воспитания учащихся направлено на:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностньтх ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Внесение изменений в программу.**

В 7 «А» классе курс рассчитан на 70 часов, но в связи с праздничными днями (8 марта и 9 мая), которые выпали на рабочий день, будет дано 68 часов, фактическое количество часов прохождение материала будет выполнено за счет совмещения тем. В 7 «Б» классе курс рассчитан на 70 часов, но в связи с праздничными днями (8 марта, 1 и 8 мая), которые выпали на рабочий день, будет дано 67 часов, фактическое количество часов прохождение материала будет выполнено за счет совмещения тем

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Предметные результаты**

Обучающийся научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать  с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и  формулировать задачи, рационально планировать режим дня  и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
* рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
* измерять частоту сердеч­ных сокращений, ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
* планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений:
* ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

**Метапредметные результаты:**

* определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
* находить источники информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных

действий, определять практическое значение для решения задач физической культуры и спорта;

* собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме,
* излагать информацию в доступной и популярной форме , фиксировать и оформлять ее с использованием современных технологий;
* осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе

самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;

* управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
* осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
* определять направленность и эффективность физических упражнений для расширения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормализовать показатели нагрузки.

**Личностные результаты:**

* активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
* осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку,

вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

* проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственностьв принятии и реализации личностно и социально значимых решений;
* сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач;
* демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение,

реализовывать комплексные решения моральных проблем;

* проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;
* формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
* сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при

решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

* проявлять ответственность и деятельную активность в поддержании ценностей здорового и

безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, 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 физическом совершенстве.

**Содержание учебного предмета.**

**7 класс (68 часов – 2 часа в неделю)**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел 1. «Знания о физической культуре»** **(в процессе уроков).**

соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Правила оборудования мест занятий физической культурой, выбора спортивной одежды и обуви. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Внешние и внутренние признаки утомления. «Физическая культура (основные понятия)». Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки. Олимпийские игры древности. Режим дня и двигательный режим школьника, его основное содержание. Олимпийские игры в Москве, 1980 г. Утренняя гигиеническая гимнастика.

**Раздел 2: «Способы двигательной деятельности»** (**в течение года**)

содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (подготовка к занятиям физической культурой, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

«Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

**Раздел 3: «Физическое совершенствование»**  **(68 ч.)**

**О**риентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

**Гимнастика с основами акробатики** **(20ч.)**

Организующие команды и приемы(перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без(сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации(кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры(мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (дев.) (передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком); лазание по канату.

**Легкая атлетика (23 ч.)**

 Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения  (прыжок в высоту способом «перешагивание», прыжок в длину с разбега); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (4-5 шагов);

**Кроссовая подготовка (5 ч.)** Содействовать развитию общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия

**Спортивные игры (20 ч.)**

Баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча  (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты ( вырывание и выбивание мяча); тактика игры ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

Волейбол:  овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку);  подача (нижняя прямая подача); нападающий удар (после подбрасывания мяча партнёром); тактика игры (позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

Футбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек; передачи в движении; удары по воротам; двусторонние игры

**Тематическое распределение часов 7 а**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **название тем** | **кол-во часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 23 |
| 2 | Гимнастика c элементами акробатики (+ элементы строевой подготовки) | 20 |
| 3 | Спортивные игры | 20 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 5 |
| Итого | | 68 |

**Тематическое распределение часов 7 б**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **название тем** | **кол-во часов** |
| 1 | Лёгкая атлетика | 23 |
| 2 | Гимнастика c элементами акробатики (+ элементы строевой подготовки) | 20 |
| 3 | Спортивные игры | 19 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 5 |
| Итого | | 67 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Темы урока | Кол-во часов | Дата | Основные виды учебной деятельности |
|  | **7А** |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой | 1 | 6.09.22г | Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, стадионе, знать инструктаж по технике безопасности. |
| 2 | Строевая подготовка. Техника бега с высокого и низкого старта. | 1 | 7.09 | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции |
| 3 | Футбол. Двусторонняя игра (м) Подвижные игры (д) Зачет. Прыжок в длину с места | 1 | 13.09 | Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями |
| 4 | Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м - учет | 1 | 14.09 | Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой. Выполнять нормативы |
| 5 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание | 1 | 20.09 |  |
| 6 | Кроссовая подготовка. Бег (без у/в) в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ развитие выносливости. | 1 | 21.09 | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 7 | Комплекс О.Р.У. Бег 60м – учет.  Подвижные игры на развитие выносливости. | 1 | 27.09 | Выполнять нормативы |
| 8 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 28.09 |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. | 1 | 4.10. | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 10 | Зачет. Метание малого мяча на дальность | 1 | 05.10 | Выполнять нормативы |
| 11 | Совершенствование прыжковых упражнений. Круговая тренировка | 1 | 11.10 | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 12 | Зачет. Прыжок в длину с разбега | 1 | 12.10 | Выполнять нормативы |
| 13 | Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег 3х10 м Футбол. Двусторонняя игра (м) Подвижные игры (д) | 1 | 18.10 | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 14-15 | Кроссовая подготовка | 2 | 19.10  25.10 |  |
| 16 | Итоговый урок | 1 | 26.10 | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 17 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. | 1 | 08.11 |  |
| 18-19 | Строевые упражнения. Строевой шаг, повороты на месте. Силовые упражнения. | 2 | 09.11, 15.11 | Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности |
| 20 | Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. Прыжки на скакалке. | 1 | 16.11 | Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности |
| 21 | Техника выполнения кувырка вперед и назад. Группировка. Кувырки  назад в полушпагат. Развитие гибкости | 1 | 22.11 | Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности |
| 22 | Техника выполнения упр.стойка на лопатках.«Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки) | 1 | 23.11 |  |
| 23 | Акробатика. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок  назад. Мост  из положения стоя, без помощи | 1 | 29.11 | Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки |
| 24 | Зачет. Акробатическая комбинация | 1 | 30.11 | Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки |
| 25 | Развитие силовых способностей (М), Упр. на гимнастическом бревне (Д):  - ходьба обычная  - ходьба на носках, руки в стороны  - ходьба на носках, руки вверх  - ходьба с высоким подниманием ног, руки в стороны | 1 | 06.12 | выполнять разученные элементы, определять и устранять типичные ошибки. |
| 26 | Развитие силовых способностей (М),  Упр. на гимнастическом бревне (Д):  - ходьба «зачерпывание воды», руки в стороны, поворот кругом на носках, руки  стороны, равновесие «ласточка», соскок с конца бревна, выпад, руки в стороны, шаги польки | 1 | 07.12. |  |
| 27 | Зачет. Комбинация на гимнастическом бревне (Д). ОФП (М) | 1 | 13.12 | выполнять разученные элементы, определять и устранять типичные ошибки. |
| 28 | Упражнения на освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | 14.12 | Описывать технику танцевальных шагов польки и пр. элементов, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки |
| 29 | Опорные прыжки: м- прыжок согнув ноги, д – прыжок ноги врозь (козел в ширину) | 1 | 20.12 | Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников |
| 30-31 | Прикладная гимнастика: организующие приемы и команды. | 2 | 21.12  27.12 |  |
| 32 | Итоговый урок | 1 | 28.12 | Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков |
| 33 | Правила ТБ при игре **волейбол**. Судейство. Стойки игрока. | 1 | 10.01.  2023г | Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, стадионе, знать инструктаж по технике безопасности. |
| 34 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 | 11.01 | Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий |
| 35 | Совершенствование подачи мяча | 1 | 17.01 |  |
| 36-37 | Игра по упрощенным правилам. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. | 2 | 18.01  24.01 |  |
| 38-39 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. | 2 | 25.01  31.01 | Описывать технику приёмов мяча |
| 40 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. | 1 | 01.02 | Описывать технику приёмов мяча |
| 41 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом. | 1 | 07.02 | Описывать технику передачи мяча освоенными способами |
| 42 | Совершенствование подачи мяча | 1 | 08.02 | Описывать технику подачи мяча освоенными способами |
| 43 | Круговая тренировка, двухсторонние игры | 1 | 14.02. |  |
| 44 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра | 1 | 15.02 | Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры |
| 45-46 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра | 2 | 21-22.02 | Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры |
| 47 | **Баскетбол**. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча | 1 | 28.02 |  |
| 48 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным | 1 | 01.03 | Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий |
| 49 | Ведение с пассивным сопротивлением защитника и неведущей рукой. Перехват мяча. Учебная игра | 1 | 07.03. | Описывать технику передачи мяча освоенными способами |
| 50 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Баскетбольные эстафеты Учебная игра |  | 14.03 |  |
| 51 | Итоговый урок | 1 | 15.03 |  |
| 52 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики | 1 | 4.04. | Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, стадионе, знать инструктаж по технике безопасности. |
| 53 | Упражнения для совершенствования бега на короткие дистанции. |  | 5.04 | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции |
| 54 | Футбол. Учебная игра (м), Подвижные игры (д) | 1 | 11.04 |  |
| 55 | Зачет. Бег 30 м. Метательные упражнения | 1 | 12.04 | Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности |
| 56 | Челночный бег 3 Х 10 м. ОРУ в движении | 1 | 18.04 |  |
| 57 | Зачет. Бег 60 м | 1 | 19.04 | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции |
| 58 | Совершенствование метания м.мяча на дальность | 1 | 25.04 | Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения |
| 59 | Кроссовая подготовка 1000 м | 1 | 26.04 | Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности |
| 60 | Зачет. Метание мяча на дальность | 1 | 02.05 | Демонстрировать максимально возможный результат |
| 61 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» | 1 | 03.05 | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 62 | Футбол. Удары (м), Подвижные игры (д) | 1 | 10.05 |  |
| 63-64 | Кроссовая подготовка 1000 м | 2 | 16.05  17.05 | Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности |
| 65 | Встречная эстафета. Комплекс общеразвивающих упражнений в ходьбе | 1 | 23.05 | Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности |
| 66 | Зачет. Прыжок в длину с места |  | 24.05 | Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности |
| 67 | Общая физическая подготовка |  | 30.05 | Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности |
| 68 | Итоги года. |  | 31.05 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Темы урока | Кол-во часов | Дата | Основные виды учебной деятельности |
|  | **7Б** |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой | 1 | 5.09.22г | Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, стадионе, знать инструктаж по технике безопасности. |
| 2 | Строевая подготовка. Техника бега с высокого и низкого старта. | 1 | 7.09 | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции |
| 3 | Футбол. Двусторонняя игра (м) Подвижные игры (д) Зачет. Прыжок в длину с места | 1 | 12.09 | Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями |
| 4 | Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м - учет | 1 | 14.09 | Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой. Выполнять нормативы |
| 5 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание | 1 | 19.09 |  |
| 6 | Кроссовая подготовка. Бег (без у/в) в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ развитие выносливости. | 1 | 21.09 | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 7 | Комплекс О.Р.У. Бег 60м – учет.  Подвижные игры на развитие выносливости. | 1 | 26.09 | Выполнять нормативы |
| 8 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 28.09 |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. | 1 | 3.10. | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 10 | Зачет. Метание малого мяча на дальность | 1 | 05.10 | Выполнять нормативы |
| 11 | Совершенствование прыжковых упражнений. Круговая тренировка | 1 | 10.10 | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 12 | Зачет. Прыжок в длину с разбега | 1 | 12.10 | Выполнять нормативы |
| 13 | Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег 3х10 м Футбол. Двусторонняя игра (м) Подвижные игры (д) | 1 | 17.10 | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 14-15 | Кроссовая подготовка | 2 | 19.10  24.10 |  |
| 16 | Итоговый урок | 1 | 26.10 | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 17 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. | 1 | 07.11 |  |
| 18-19 | Строевые упражнения. Строевой шаг, повороты на месте. Силовые упражнения. | 2 | 09.11, 14.11 | Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности |
| 20 | Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. Прыжки на скакалке. | 1 | 16.11 | Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности |
| 21 | Техника выполнения кувырка вперед и назад. Группировка. Кувырки  назад в полушпагат. Развитие гибкости | 1 | 21.11 | Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности |
| 22 | Техника выполнения упр.стойка на лопатках.«Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки) | 1 | 23.11 |  |
| 23 | Акробатика. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок  назад. Мост  из положения стоя, без помощи | 1 | 28.11 | Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки |
| 24 | Зачет. Акробатическая комбинация | 1 | 30.11 | Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки |
| 25 | Развитие силовых способностей (М), Упр. на гимнастическом бревне (Д):  - ходьба обычная  - ходьба на носках, руки в стороны  - ходьба на носках, руки вверх  - ходьба с высоким подниманием ног, руки в стороны | 1 | 05.12 | выполнять разученные элементы, определять и устранять типичные ошибки. |
| 26 | Развитие силовых способностей (М),  Упр. на гимнастическом бревне (Д):  - ходьба «зачерпывание воды», руки в стороны, поворот кругом на носках, руки  стороны, равновесие «ласточка», соскок с конца бревна, выпад, руки в стороны, шаги польки | 1 | 07.12. |  |
| 27 | Зачет. Комбинация на гимнастическом бревне (Д). ОФП (М) | 1 | 12.12 | выполнять разученные элементы, определять и устранять типичные ошибки. |
| 28 | Упражнения на освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | 14.12 | Описывать технику танцевальных шагов польки и пр. элементов, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки |
| 29 | Опорные прыжки: м- прыжок согнув ноги, д – прыжок ноги врозь (козел в ширину) | 1 | 19.12 | Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников |
| 30-31 | Прикладная гимнастика: организующие приемы и команды. | 1 | 21.12  26.12 |  |
| 32 | Итоговый урок | 1 | 28.12 | Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков |
| 33 | Правила ТБ при игре **волейбол**. Судейство. Стойки игрока. | 1 | 09.01.  2023г | Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, стадионе, знать инструктаж по технике безопасности. |
| 34 | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 | 11.01 | Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий |
| 35 | Совершенствование подачи мяча | 1 | 16.01 |  |
| 36-37 | Игра по упрощенным правилам. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. | 2 | 18.01  23.01 |  |
| 38-39 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. | 2 | 25.01  30.01 | Описывать технику приёмов мяча |
| 40 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. | 1 | 01.02 | Описывать технику приёмов мяча |
| 41 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владений мячом. | 1 | 06.02 | Описывать технику передачи мяча освоенными способами |
| 42 | Совершенствование подачи мяча | 1 | 08.02 | Описывать технику подачи мяча освоенными способами |
| 43 | Круговая тренировка, двухсторонние игры | 1 | 13.02. |  |
| 44 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Двухсторонняя игра | 1 | 15.02 | Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры |
| 45-46 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра | 2 | 20-22.02 | Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры |
| 47 | **Баскетбол**. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча | 1 | 27.02 |  |
| 48 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным | 1 | 01.03 | Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий |
| 49 | Ведение с пассивным сопротивлением защитника и неведущей рукой. Перехват мяча. Учебная игра | 1 | 06.03. | Описывать технику передачи мяча освоенными способами |
| 50 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Баскетбольные эстафеты Учебная игра |  | 13.03 |  |
| 51 | Итоговый урок | 1 | 15.03 |  |
| 52 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики | 1 | 3.04. | Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале, стадионе, знать инструктаж по технике безопасности. |
| 53 | Упражнения для совершенствования бега на короткие дистанции. |  | 5.04 | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции |
| 54 | Футбол. Учебная игра (м), Подвижные игры (д) | 1 | 10.04 |  |
| 55 | Зачет. Бег 30 м. Метательные упражнения | 1 | 12.04 | Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности |
| 56 | Челночный бег 3 Х 10 м. ОРУ в движении | 1 | 17.04 |  |
| 57 | Зачет. Бег 60 м | 1 | 19.04 | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции |
| 58 | Совершенствование метания м.мяча на дальность | 1 | 24.04 | Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения |
| 59 | Кроссовая подготовка 1000 м | 1 | 26.04 | Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности |
| 60 | Зачет. Метание мяча на дальность | 1 | 03.05 | Демонстрировать максимально возможный результат |
| 61 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания» | 1 | 10.05 | Использовать упражнения для развития физических качеств, включать их в занятия спортивной подготовкой |
| 62 | Футбол. Удары (м), Подвижные игры (д) | 1 | 15.05 |  |
| 63-64 | Кроссовая подготовка 1000 м | 2 | 17.05  22.05 | Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности |
| 65 | Встречная эстафета. Комплекс общеразвивающих упражнений в ходьбе | 1 | 24.05 | Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности |
| 66 | Зачет. Прыжок в длину с места | 1 | 29.05 | Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности |
| 67 | Итоги года. |  | 31.05 |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Рулетка, секундомер, мячи для метания (150г.), эстафетные палочки, флажки, стойки для прыжков в высоту, зона приземления, конусы, гимнастические маты, брусья навесные, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, канат, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая, доска наклонная универсальная, перекладина навесная универсальная, стенка гимнастическая, мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, сетка волейбольная, перекидное табло, обруч гимнастический, скакалки, маты гимнастические и акробатические.

-Учебник «Физ. воспитание» 5-7 кл. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, г. Москва «Просвещение» 1997 г.

- учебник «Физическая культура» 5-7 кл. М.Я.Виленский г. Москва 2020 г.

- Программа разработана на основе Учебной программы «Рабочая программа по физической культуре 5-9 кл.», М.Я. Виленский, В.И.Лях, г. Москва «Просвещение»

2013 г.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты).

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные  Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-силовые    Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| Выносливость  Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость  Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые  Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**Критерии оценки успеваемости по разделам программы:**

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знание материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического совета № 1 МБОУ БСОШ № 2

МБОУ БСОШ № 2

от 30.08.22 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Рябова С.И./

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.И.Горбачева/