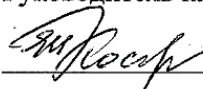


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКОЙ ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19» г. Брянска
(МБОУ «СОШ № 19» г. Брянска)**

Ул. Ново-Советская, 48, г. Брянск, 241016, тел: 52-48-41, e-mail: sch19@bk.ru
ОКПО 22350077; ОГРН 1023201064512; ИНН 3232014930; КПП 325701001

Рассмотрено на заседании кафедры МО учителей естественно- валеологического цикла Протокол №1 от «27» августа 2021г. Руководитель кафедры  Е.Н.Костыгина	Согласовано Заместитель директора по УВР  Т.В. Никишонкова от «30» августа 2021г.	Утверждено Директор МБОУ «СОШ №19» г. Брянска  Н. В. Попченко Приказ от «01» сентября 2021г. №368-О 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
Физическая культура
7 класс

Составитель: учитель физической культуры
Горяйнова Е.А.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

В соответствии с п.6 ст. 28 Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов относится к компетенции образовательной организации.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта ООО Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 (ФГОС ООО)

Федеральный закон « О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ(ред.. ОТ 21.04 2001г.)

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №19» г. Брянска на 2019/20 учебный год на изучение Физической культуры в учебном плане школы на преподавание отводится по 68 часов в год для 5- 9х классов (2 часа в неделю), 5 класс-68 часов, 6 класс-68 часов, 7 класс-68 часов, 8 класс- 68 часов, 9 класс- 66 часов. Всего 338 часов.

Срок реализации учебной программы рассчитан на 5 лет.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И. Физическая культура 5-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014 г.

Предмет обучения физической культуре в школе является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений, навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведения в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования область Базисного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Навизна данной программы состоит в том, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятия физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей.

Целью учебного предмета «Физическая культура» в основной школе- 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;
- формирование у учащихся здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи обучения:

- 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.

Принимая во внимания главную цель отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, были следующие; демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельный подход; интенсификация; соблюдение дидактических планов; расширение **межпредметных связей**.

Содержание учебного курса.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырки- вперед в группировке, вперед из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперед, стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине- вис на согнутых руках.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние, короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивания».

Метание малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега; бросок набивного мяча (2кг) из различных положений.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры (Баскетбол. Волейбол.).

Баскетбол: ведения мяча шагом, бегом, змейкой, с обводом стоек; ловля и передаче мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски мяча двумя руками от груди с места; правила игры.

Волейбол: стойки и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками прием мяча, прием и передача снизу двумя руками, правила игры.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явление (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- ведение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и оценки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавания) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательность и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Вид задания	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5.4 и меньше	5.5- 6.2	6.3 и больше	5.3 и меньше	5.4-6.1	6.2 и больше
Бег 100 м, с	8.6 и меньше	8.7-9.0	9.1и меньше	8.2 и меньше	8.3-8.5	8.6 и больше
Прыжок в длину с места, см.	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжок через скалку кол-во в 1мин.	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивания в. из положения виса), кол-во .	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание ягодицы кол-во за 30 с.	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Сила кисти, кг.	18 и больше	15-10	12 и меньше	24 и больше	21-12	16 и меньше

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся
7-б класса на 2021-2022 учебный год.**

**В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №19» г. Брянска на 2021-2022 учебный год
тематическое планирование для 7-б класса составлено на 64 часа.**

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			планируемая	фактическая
1	Легкая атлетика(15ч) Инструктаж по ТБ. Бег в умеренном темпе.	1	06.09.21	
2	Бег с ускорением 30м.	1	07.09.21	
3	Бег с ускорением 30м. на результат.	1	13.09.21	
4	Бег с ускорением 60м.	1	14.09.21	
5	Бег с ускорением 60м. на результат.	1	20.09.21	
6	Метание мяча на дальность	1	21.09.21	
7	Метание мяча на дальность на результат.	1	27.09.21	
8	Бег на длинные дистанции	1	28.09.21	

	1000м.			
9	Бег по дистанции до10мин.	1	04.10.21	
10	Развитие скоростной выносливости	1	11.10.21	
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 4х9м.	1	12.10.21	
12	Развитие выносливости до 15 мин.	1	18.10.21	
13	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1	19.10.21	
14	Прыжок в длину с места (приземление).	1	25.10.21	
15	Прыжок в длину на результат.	1	26.10.21	
16	Спортивные игры: Баскетбол (7ч) Инструктаж по ТБ на занятиях баскетбола Стойки и перемещения игрока.	1	01.11.21	
17	Ловля и передача мяча. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	02.11.21	

18	Ведение мяча на месте и в движении.	1	08.11.21	
19	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	09.11.21	
20	Броски мяча от груди и плеча двумя руками.	1	22.11.21	
21	Штрафной бросок.	1	23.11.21	
22	Штрафной бросок. Игровые задания.	1	29.11.21	
23	Гимнастика (10ч) Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	30.11.21	
24	Акробатические упражнения.Кувырки вперед.	1	06.12.21	
25	Акробатические упражнения.Кувырки назад.	1	07.12.21	
26	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1	13.12.21	
27	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги, «мостик».	1	14.12.21	
28	Строевые упражнения. Висы и упоры	1	20.12.21	
29	Строевые упражнения. Висы и упоры ,отжимание.	1	21.12.21	

30	Строевые упражнения. Висы подтягивание на высокой перекладине и низкой.	1	27.12.21	
31	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	28.12.21	
32	Развитие силовых способностей пресс.	1	10.01.22	
33	Спортивные игры: Волейбол (7ч) Инструктаж по ТБ на уроках волейбола Стойки и перемещения игрока.	1	11.01.22	
34	Прием и передача мяча снизу.	1	17.01.22	
35	Прием и передача мяча сверху.	1	18.01.22	
36	Нижняя подача мяча с 3-х м. от сетки.	1	24.01.22	
37	Нижняя подача мяча с линии подачи.	1	25.01.22	
38	Нижняя подача мяча с линии подачи и приёмом мяча.	1	31.01.22	
39	Учебная игра.	1	01.02.22	
40	Спортивные игры: Баскетбол (7ч) Тактика игры.	1	07.02.22	

	Стойки и перемещения, повороты и остановки игрока.			
41	Ловля и передача мяча.	1	08.02.22	
42	Ловля и передача мяча. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	14.02.22	
43	Ведения мяча на месте и в движении.	1	15.02.22	
44	Бросок мяча от груди и плеча.	1	28.02.22	
45	Штрафной бросок. Игровые задания.	1	01.03.22	
46	Тактические командные действия Взаимодействия игроков	1	05.03.22	
47	Спортивные игры: Волейбол (7ч) Теоретические сведения. Стойки и перемещения игроков.	1	14.03.22	
48	Прием и передача мяча снизу и сверху.	1	15.03.22	
49	Чередование верхней и нижней передачи мяча.	1	21.03.22	
50	Нижняя подача мяча с линии подачи.	1	22.03.22	
51	Нижняя подача мяча и приём после подачи.	1	28.03.22	
52	Прием и передача мяча, игровые задачи.	1	29.03.22	
53	Нижняя подача мяча, учебная игра.	1	11.04.22	

54	Легкая атлетика (11ч) Инструктаж по ТБ. Чередование бега и ходьбы.	1	12.04.22	
55	Бег в умеренном темпе.	1	18.04.22	
56	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	19.04.22	
57	Развитие скоростно- силовых способностей. Челночный бег 4х9м.	1	25.04.22	
58	Эстафетный бег и передача эстафетной палочки.	1	26.04.22	
59	Прыжок в длину с места (отталкивание, приземление).	1	16.05.22	
60	Прыжок в длину с места на результат.	1	17.05.22	
61	Бег с ускорением 30м.	1	23.05.22	
62	Бег с ускорением 30м. на результат.	1	24.05.22	
63	Бег с ускорением 60м.	1	30.05.22	
64	Бег с ускорением 60м. на результат.	1	31.05.22	