**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**« Целинская средняя общеобразовательная школа № 8»**

***Рассмотрено***

на заседании школьного

методического объединения

Учителей физкультуры, технологии, ОБЖ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ТимченкоМ,П,

Протокол № 1 от 22 августа 2022г.

***Согласовано***

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Красавина

25 августа 2022г.

***Принято*** на МС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Красавина

Протокол № 1 от 25 августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2022-2023учебный год**

**Предмет:** Физическая культура

**Классы:** 7

**Составители:** Тимченко Марина Петровна

высшая квалификационная категория

п. Целина

2022 год

**Оглавление**

1.Пояснительная записка…………………………………………………………………………… 3

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета…………………………………………4

3.Содержание учебного предмета……………………………………………………………………6

4.Тематическое планирование……………………………………………………………………… 7

5. Лист корректировки……………………………………………………………………………… 12

6.Система оценивания………………………………………………………………………………..13

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения « Целинская средняя общеобразовательная школа

№ 8» с учётом Примерной программы среднего общего образования по «Физической культуре» и **а**вторской комплексной программы Виленский «Физическая культура» - М.: Просвещение 2020г./

Рабочая программа ориентирована на учебник «Физическая культура» Виленский М.: Просвещение

Согласно учебному плану и календарному учебному графику на 2022-2023 уч. год на изучение физической культуры отводится **67** часов, 2 часа в неделю.

Срок реализации рабочей программы 1 учебный год.

**Планируемый результат**

**Личностные результаты:**

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физической подготовленности;

– владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;

– уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культуры и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений, различными способами;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;

**Метапредметные результаты:**

– понимание физической культуры как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;

– понимание физической культуры как средствами организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;

– добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

– поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

**Предметные результаты:**

– знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуре в организации здорового образа жизни;

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

***Выпускник 7 класса должен знать:***

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Содержание учебного предмета**

1. Теоретические сведения:

- основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля;

- естественные основы;

- социально-психологические основы**;**

- культурно-исторические основы;

- приемы закаливания.

1. Лёгкая атлетика:

- спринтерский бег (стартовый разгон, высокий старт, финальное усилие, эстафеты;

- метание малого мяча на дальность и в цель;

- прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

1. Кроссовая подготовка:

- развитие силовой выносливости;

- переменный бег;

- гладкий бег;

- длительный бег;

- преодоление препятствий;

- бег в равномерном темпе;

- гладкий бег;

- развитие выносливости. Развитие силовой выносливости.

1. Гимнастика:

- висы;

- строевые упражнения;

- опорный прыжок;

- акробатика;

- лазание.

5. Спортивные игры: волейбол

- правила игры. Основные приёмы игры;

- стойки и передвижения, повороты, остановки;

- передачи мяча сверху двумя руками;

- нижняя подача мяча;

- верхняя прямая подача мяча;

- приём и передача мяча после передвижения;

- тактика игры. Игра по упрощённым правилам.

Баскетбол:

- стойки и передвижения, повороты, остановки;

- ловля и передача мяча;

- ведение мяча;

- бросок мяча;

- тактика свободного нападения;

- позиционное нападение;

- нападение быстрым прорывом;

- взаимодействие двух игроков;

- игровые задания;

- развитие кондиционных и координационных способностей.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел. Тема урока** | **Содержание урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| 1 | Спринтерский бег**.** Развитие скоростных способностей. | Первичный инструктаж на рабочем месте № 37 по технике безопасности. Инструкция №17 по л/а, Инструкция № 44. Комплекс Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по15- 20с) | 1 | 05.09. |
| 2 | Стартовый разгон | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. | 1 | 05.09. |
| 3-4 | Спринтерский бег. Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | 2 | 12.09.12.09. |
| 5-6 | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | 2 | 19.09.19.09. |
| 7-8 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров на результат. | 2 | 26.09.26.09. |
| 9 | Развитие скоростной выносливости. | Бег *(1000 м)*. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. | 1 | 03.10. |
| 10-12 | Метание мяча на дальность.  . | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 3 | 03.10.10  1010. |
| 12-14 | Прыжок в длину с разбега | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 3 | 17.10.17.10,24.10. |
| 15 | Переменный бег. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 1 | 24.10. |
| 16 | Гладкий бег | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | 1 | 07.11. |
| 17-18 | Правила игры. Основные приёмы игры | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. | 2 | 07.11.14.11. |
| 19-22 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передачи мяча сверху двумя руками | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену | 4 | 14.11.21.11.21.11.28.11. |
| 23-24 | Нижняя подача мяча | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | 2 | 28.11.05.12. |
| 25-28 | Приём и передача мяча | Прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. | 4 | 05.12.12.12.12.12.19.12. |
| 29-32 | Тактика игры. Игра по упрощённым правилам | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 4 | 19.12.26.12.26.12.09.01. |
| 33-34 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой., содержание и формы Цель и задачи общей и специальной физической подготовки организации. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; Девочки – на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на н/ж; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | 2 | 09.01.16.01. |
| 35-38 | Акробатика. Лазание | ОРУ. Кувырк вперед и назад. 2-3кувырка слитно; «мост» из положения лёжа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягиваниемальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. | 4 | 16.01.23.01.23.01.30.01. |
| 39-42 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | 4 | 30.01.06.02.  06.02.13.02. |
| 43-44 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | 2 | 13.02.20.02. |
| 45-46 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движениями скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | 2 | 20.02.27.02. |
| 47-48 | Бросок мяча | Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра | 2 | 27.02.06.03. |
| 49-50 | Тактика свободного нападения | ОРУ с мячом. СУ.Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная | 2 | 06.03.13.03. |
| 51 | Длительный бег*.* Преодоление препятствий | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 1 | 13.03. |
| 52 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | 1 | 20.03. |
| 53-54 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 2 | 20.03.03.04. |
| 55-56 | Бег в равномерном темпе | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. | 2 | 03.04.10.04. |
| 57-58 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | 2 | 10.04.17.04. |
| 59-60 | Высокий старт | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | 2 | 17.04.24.04. |
| 61-62 | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | 2 | 24.04.15.05. |
| 63-64 | Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | 2 | 15.05.22.05. |
| 65-67 | Прыжки  Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 3 | 22.05.29.05.29.05. |
|  |  | Итого | 67 |  |

**Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока по тематическому планированию | До корректировки | | Способ корректировки | После корректировки | | |
| Тема урока | Количество часов | Тема урока | Количество часов | Дата урока |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

### Система оценивания

### *Оценивая знания учащихся*, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в мате риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

*С целью проверки знаний используются различные методы:*

- метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок;

- программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении;

- весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

***По технике владения двигательными действиями (умения ми, навыками).***

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко

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

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