

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования администрации города Ульяновска
МБОУ "Средняя школа № 57"

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
развивающего цикла

Руководитель ШМО Парагузова Т. В.
Протокол №1
от «29» 08 2023 г.



Николенко Н. А.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
"СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 57"**

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 57"
DN: C=RU, S=Ульяновская область, STREET="ул. Радищева, 168", L=г. Ульяновск, Т=Директор,
O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 57"", ОГРН=1027301179795, СНИЛС=06091014825, ИНН
ЮЛ=7325010597, ИНН=732502949958, E=57mbou57@gmail.com, G=Наталья Алексеевна,
SN=Николенко, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 57"
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2023-09-02 13:09:45

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7 класса

г. Ульяновск 2023

1. Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего (полного) общего образования»;
- Образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Средняя школа №57»;
- Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.

- Постановление Правительства Российской Федерации о «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11 июня 2014г. №540.;
- Приказ Министерства России от 08 июля 2014г. №575 об утверждении «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказ. Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области «О комплексе мер по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ульяновской области. От 11.09.2015года №19.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- Примерной государственной программой по физической культуре для 7 классов Государственной программой «Физическая культура 5-9 классы», автор В.И. Лях., 6-е издание, Москва, Просвещение, 2020 год.

Преподавание ведется по учебнику Физическая культура 5-9 классы», авторы М.Я. Виленский М.: «Просвещение», 2020 год.

Раздел 1

Планируемые образовательные результаты изучения учебного предмета

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

1.1. Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.2. Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения самостоятельно планировать, контролировать, оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- развитие способности самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- развитие умения осуществлять самоконтроль результатов учебной деятельности и вносить необходимые коррективы;

1.3. Предметные результаты :

Учащийся научится:

-выполнять

упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

—

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать, здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

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

Учащийся получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

-плавать, в том числе спортивными способами;

-выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

1.4. Организация оценивания планируемых образовательных результатов

Оценка личностных и метапредметных образовательных результатов организуется оценочным методом во время осуществления учебно-познавательной деятельности на уроках, анализа выполнения ими практических работ, упражнений и во время подвижных игр.

Критериями оценивания является определение, в какой степени учащийся владеет развиваемыми программой способностями и умениями.

Итоговой оценкой сформированности планируемых метапредметных образовательных результатов является результат проводимой ежегодно единой комплексной контрольной работы.

Оценка предметных образовательных результатов учащихся носит комплексный характер. Текущий контроль знаний осуществляется на каждом уроке во время выполнения фронтальных и индивидуальных упражнений, опросов учащихся изученного материала освобожденных от практических упражнений, проверки выполнения домашнего задания. Основными формами контроля предметных результатов по окончании изучения каждой темы программы являются результаты выполнения учащимися контрольных и практических заданий, организуемых в формах: индивидуальных упражнений, соревнований, конкурсов, олимпиад.

Критерии оценивания и материалы контрольных работ, тестирований и других форм контроля знаний содержатся в приложении к рабочей программе.

- Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре, период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.
- При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

- Целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.
- Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения, презентации, исследовательские проекты.

Раздел 2.

Содержание учебного предмета в 7 классе

Основы знаний о физической культуре .

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила проведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Разработка режима дня, составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы. **Бег:** медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 60 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 7—9 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния, метание на дальность и заданное расстояние,

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекуты в группировке, упоры, седы. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке. одноимённым и разноимённым способами, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег. Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками.

Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение, палками и падением.

Подвижные игры

Основные правила спортивных игр. Овладение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча. Овладение технике бросков мяча. Освоение тактики игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Содержание программы подробно раскрывается в календарно-тематическом планировании.

Основная форма организации образовательного процесса – классно-урочная система. В соответствии с ФГОС ООО рабочей программой предусматривается организация и проведение уроков следующих типов:

- урок открытия новых знаний,
- урок овладения новыми знаниями, умениями и навыками,
- урок контроля знаний,
- урок рефлексии и коррекции знаний.

Урок открытия новых знаний организуется в форме беседы, комбинированного урока.

Урок овладения новыми знаниями, умениями и навыками организуется спортивной игрой.

Урок обобщения и систематизации знаний организуется в форме эстафеты, комбинированного урока.

Урок контроля организуется в форме устных опросов, сдача нормативов ГТО.

Урок рефлексии и коррекции знаний организуется в форме повторной сдачи нормативов.

Раздел 3.

Учебно-тематическое планирование

Раздел / тема	Кол-во часов по государственной программе	Кол-во часов по рабочей программе	Формы мероприятий контроля знаний	Формы внеурочной деятельности

Раздел 1. Знание о физической культуре.	2	2		
Раздел 2. Легкая атлетика.	14	14	5(1 ч – входная диагностика, 4 ч - зачеты по подготовке к сдаче нормам ГТО)	
Раздел 3. Гимнастика.	16	16	4 (1 ч – рубежный контроль, 3ч - зачеты по подготовке к сдаче нормам ГТО)	
Раздел 4. Лыжная подготовка.	8	8	1ч - зачет по подготовке к сдаче нормам ГТО)	
Раздел 5. Подвижные (спортивные) игры.	22	22		
Раздел 6. Легкая Атлетика.	6	6	5 (1 ч – итоговый контроль 4ч-зачеты по подготовке к сдаче нормам ГТО)	
ИТОГО	68	68	15	

ИТОГО контрольных мероприятий 15, из них контрольных работ 3, зачетов 12.

Критерии оценивания и материалы контрольных работ, тестирований и других форм контроля знаний содержатся в приложении к рабочей программе.

3.1. Корректировка государственной программы в соответствии с целями рабочей программы

Согласно примерной программы по изучению физической культуры отводится 68 часов (2 часа в неделю). По плану МБОУ «Средняя школа № 57» на изучение данного курса отводится 68 часов.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

УМК учащегося

Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленского - 10 – е изд. - М.: Просвещение, 2016. – 190 с. : ил. – (Школа России)

УМК учителя

- Государственная программа «Физическая культура 5-7 классы», авторы М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 3-е издание, Москва, Просвещение, 2016 год.
- Поурочные разработки по физической культуре 6 класс. – М.: ВАКО, 2016.
- Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленского - 10 – е изд. - М.: Просвещение, 2016. – (Школа России)

При переходе на дистанционное обучение будут организованы онлайн-уроки на платформах Zoom, Российская электронная школа.

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка