

Муниципальное общеобразовательное учреждение - средняя
общеобразовательная школа имени заслуженного учителя РСФСР
Худякова В.И с. Царевщина Балтайского района Саратовской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Морозова И.Ф.
Протокол №1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР МОУ СОШ
с.Царевщина



Мартюшева Н.А.
31августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ

с.Царевщина



Худякова В.И.
от 31.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

«Общая физическая подготовка»

для обучающихся 7 класса

с.Царевщина 2023 год

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ОФП» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 34 ч из общего объёма (один час в неделю). При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат,

техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Зачеты: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ОФП»

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Навстречу ГТО», являются: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 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 поставленной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметные результаты

К концу обучения курса обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине; сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки); отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту;

- бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м;

- выполнять прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Поурочное планирование

№ п/п	Тема	Кол. час.	Дата по плану	Дата фактически	Виды, формы контроля
1.	Требования т/б на курсе. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	07.09.2023		Устный опрос; практическая работа;
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования.	1	14.09.2023		Устный опрос; практическая работа;
3.	Стартовый контроль. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	21.09.2023		Практическая работа; зачет.
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	28.09.2023		Практическая работа
5.	Бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м). Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	05.10.2023		Практическая работа; зачет.
6.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	12.10.2023		Устный опрос; практическая работа;
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	19.10.2023		Практическая работа; зачет.
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	09.11.2023		Практическая работа
9.	Прыжки на скакалке до 3 минут. Прыжок в длину с места.	1	16.11.2023		Практическая работа; зачет.
10.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	23.11.2023		Практическая работа
11.	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	30.11.2023		Практическая работа; зачет.
12.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	07.12.2023		Практическая работа
13.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания.	1	14.12.2023		Практическая работа; зачет.
14.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	21.12.2023		Практическая работа
15.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	28.12.2023		Устный опрос; практическая работа;
16.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	11.01.2024		Практическая работа; зачет.
17.	Требования т\б на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	18.01.2024		Устный опрос; практическая работа;
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 3 км		25.01.2024		Практическая работа

19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	1	01.02.2024		Практическая работа
20.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах 2 км на результат	1	08.02.2024		Практическая работа; зачет.
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	15.02.2024		Практическая работа; зачет.
22.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	1	22.02.2024		Практическая работа
23.	Эстафеты на лыжах.	1	29.02.2024		Практическая работа
24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	07.03.2024		Практическая работа
25.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	14.03.2024		Практическая работа
26.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	21.03.2024		Практическая работа
27.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	04.04.2024		Практическая работа; зачет
28.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	11.04.2024		Практическая работа
29.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	18.04.2024		Практическая работа; зачет
30.	Бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м). Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	25.04.2024		Практическая работа
31.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	02.05.2024		Практическая работа
32.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания.	1	16.05.2024		Практическая работа; зачет
33.	Стартовый контроль. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	23.05.2024		Практическая работа; зачет
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	30.05.2024		Практическая работа; зачет

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9кл.: пособие для учителей образовательных организаций/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014г
4.Физическая культура
Методические рекомендации
М.Я.Виленский,В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского
М.:Просвещение,2014г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ







<http://school-collection.edu.ru/>
<https://www.youtube.com> > watch
<http://www.edu.ru> <http://window.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

лыжи, мячи, маты, канат, степы, эстафетная палочка, гимнастическое бревно, козел, шведская стенка







**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, трени- рующие навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	•	•	•	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи = см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, физич- еские навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	К координа- ционным способностям
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые способности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные: навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	