

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Астрадамовка  
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от 31.08.2022 года  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Дунина М.В.

Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Комарова Е.М.  
31.08.2022 год

Директор школы:  
\_\_\_\_\_ Аксёнова С.Е.  
Приказ № 169-о  
от 31.08.2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование курса:** физическая культура

**Класс:** 7

**Уровень общего образования:** основное общее

**Учитель:** Аксёнов А.Н.

**Срок реализации программы:** 2022-2023 учебный год

**Количество часов по учебному плану:** всего 99 часов в год, в неделю 3 часа

**Планирование составлено на основе:** ФГОС ООО. Программы «Физическая культура. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. 5-9 класс».

**Учебник:** В.И. Лях

**Рабочую программу составил:** учитель физкультуры Аксёнов А.Н.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

### *Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Знания о физической культуре**

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы е. развития, характеризовать основные направления и формы е. 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Ученик научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Содержание учебного предмета, курса

### Тема 1. **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### Тема 2. **Легкая атлетика (21 час)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### Тема 3. **Лыжная подготовка (18 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### Тема 4. **Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища.

Прыжки с места в глубину.

#### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

#### **Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### **Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой

нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| <b>№ урока</b>         | <b>Раздел, тема урока</b>  | <b>Количество часов</b> |
|------------------------|--|-------------------------|
| <b>Лёгкая атлетика</b> |  |                         |
| 1                      | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры                   | 1                       |
| 2                      | Бег на короткие дистанции. В/старт                               | 1                       |
| 3                      | Техника челночного бега. В/старт Челночный бег 3х10              | 1                       |
| 4                      | Тестирование челночного бега 3 х 10 м                            | 1                       |
| 5                      | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения.                      | 1                       |
| 6                      | Метание мяча в вертикальную цель с 1-го шага                     | 1                       |
| 7                      | Метание мяча, упражнения с мячом в парах                         | 1                       |
| 8                      | Правила соревнований по л/а. Прыжок в длину с разбега            | 1                       |
| 9                      | Прыжок в длину с разбега   | 1                       |
| 10                     | Метание мяча на дальность  | 1                       |
| 11                     | Бег. Медленный темп.   | 1                       |
| 12                     | Бег. Средний темп.   | 1                       |
| <b>Основы знаний</b>   |  |                         |
| 13                     | Основные этапы развития Олимпийского движения в России           | 1                       |
| 14                     | Техника движений и её основные показатели                        | 1                       |
| 15                     | Передача, ведение, бросок мяча. Правила игры в баскетбол         | 1                       |
| 16                     | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.        | 1                       |
| 17                     | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока в игре.        | 1                       |
| 18                     | Позиционное нападение с изменением позиций.                      | 1                       |
| <b>Спортивные игры</b> |  |                         |
| 19                     | Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.     | 1                       |
| 20                     | Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра.        | 1                       |
| 21                     | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра  | 1                       |
| 22                     | Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.                     | 1                       |
| 23                     | Передача мяча различным способом в парах в движении.             | 1                       |
| 24                     | Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.                     | 1                       |
| 25                     | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра           | 1                       |
| 26                     | Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания 2х2, 3х3 | 1                       |
| 27                     | Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.                       | 1                       |
| 28                     | Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра                           | 1                       |
| 29                     | Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра.         | 1                       |
| 30                     | Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.                          | 1                       |
| 31                     | Учебная игра. Развитие координационных способностей.             | 1                       |

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| 32                | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2x1, 3x1. | 1 |
| Гимнастика. Висы  |  |   |
| 33                | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила выполнения команд                         | 1 |
| 34                | Упражнения на низкой перекладине и гимнастической скамейке.                        | 1 |
| 35                | Упражнения на низкой перекладине и гимнастической скамейке. Эстафеты.              | 1 |
| 36                | Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.              | 1 |
| 37                | Выполнение команд. Упражнения на перекладине и гимнастической скамейке.            | 1 |
| 38                | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.                             | 1 |
| Опорный прыжок    |  |   |
| 39                | Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики.                                    | 1 |
| 40                | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).               | 1 |
| 41                | Выполнение опорного прыжка. Эстафеты.  | 1 |
| 42                | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами.                                      | 1 |
| 43                | Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств.                    | 1 |
| 44                | Выполнение опорного прыжка на технику.   | 1 |
| Акробатика        |  |   |
| 45                | Кувырок вперед и назад.  | 1 |
| 46                | Кувырок вперед и назад. Мост из положения стоя                                     | 1 |
| 47                | Кувырок вперед и назад. Мост из положения стоя                                     | 1 |
| 48                | Стойка на голове с согнутыми ногами  | 1 |
| Лыжная подготовка |  |   |
| 49                | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения                              | 1 |
| 50-51             | Попеременный и одновременный двухшажный ход.                                       | 2 |
| 52-53             | Техника попеременного и одновременного двухшажного хода                            | 2 |
| 54-55             | Попеременный и одновременный двухшажный ход  | 2 |
| 56-57             | Подъём скользящим шагом. Торможение  | 2 |
| 58-59             | Техника подъёма и торможения «плугом»  | 2 |
| 60-61             | Техника подъёма и торможения «плугом»  | 2 |
| 62                | Одновременный одношажный ход   | 1 |
| 63                | Переход из торможения «плугом» в поворот   | 1 |
| 64                | Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом                       | 1 |
| 65                | Двухшажный коньковый ход на лыже под уклон   | 1 |
| 66                | Техника выполнения подъёма скользящим шагом на результат                           | 1 |
| 67                | Одновременный двухшажный коньковый ход   | 1 |
| 68                | Техника выполнения поворота «плугом» на результат                                  | 1 |
| 69                | Прохождение дистанции 2 км   | 1 |
| 70                | Прохождение дистанции 2 км на результат  | 1 |
| 71                | Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 3км.                    | 1 |
| 72                | Прохождение дистанции 3 км.  | 1 |

| Акробатика      |   |   |
|-----------------|---|---|
| 73              | Кувырок вперёд, стойка на голове (м). Мост из положения стоя (д).             | 1 |
| 74              | Выполнение упражнений на технику.   | 1 |
| Основы знаний   |   |   |
| 75              | Характеристики особенности освоения двигательных действий                     | 1 |
| 76              | Влияние занятий ф/к на формирование положительных качеств личности человека   | 1 |
| 77              | Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча                          | 1 |
| 78              | Нижняя прямая подача  | 1 |
| 79              | Подача и прием мяча   | 1 |
| 80              | Игра по упрощенным правилам   | 1 |
| 81              | Нападающий удар   | 1 |
| 82              | Комбинации из освоенных элементов   | 1 |
| 83              | Тактика свободного нападения  | 1 |
| 84              | Игра по упрощенным правилам   | 1 |
| 85              | Игра по упрощенным правилам   | 1 |
| Спортивные игры |   |   |
| 86              | Футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке                                   | 1 |
| 87              | Остановка, удары по катящемуся мячу, вбрасывание мяча                         | 1 |
| 88              | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника                             | 1 |
| 89              | Удары по воротам. Игра вратаря  | 1 |
| 90              | Комбинации из освоенных элементов футбола                                     | 1 |
| 91              | Игра в футбол по упрощенным правилам  | 1 |
| Основы знаний   |   |   |
| 92              | Влияние физических упражнений на основные системы организма (Учебник стр. 20) | 1 |
| 93              | Основные правила соревнований по лёгкой атлетике (Учебник стр. 66)            | 1 |
| Лёгкая атлетика |   |   |
| 94              | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания                   | 1 |
| 95              | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов  | 1 |
| 96              | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов на результат                             | 1 |
| 97              | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м                               | 1 |
| 98              | Бег на результат 60м.   | 1 |
| 99              | Прыжок в длину, метание мяча на дальность                                     | 1 |