

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

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
ШМО учителей начальных классов	Заместитель директора по УР	Директор школы
		
Дунина М.В.	Комарова Е.М.	Аксёнова С.Е.
Протокол №1 от 30 августа 2023 г.	30 августа 2023 г.	Приказ №205-о от 30 августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Наименование курса:** физическая культура

**Класс:** 7

**Уровень общего образования:** основное общее

**Учитель:** Аксёнов А.Н.

**Срок реализации программы:** 2023-2024 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 личностного 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**

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

### **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**

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**

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**

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)**

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)**

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, упражнения с мячом в парах	1
7	Правила соревнований по л/а. Прыжок в длину с разбега	1
8	Метание мяча на дальность	1
9	Бег. Медленный темп. Средний темп.	1
<b>Основы знаний</b>		
10	Основные этапы развития Олимпийского движения в России	1
11	Техника движений и её основные показатели	1
12	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока в игре.	1
13	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
<b>Спортивные игры</b>		
14	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
15	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра.	1
16	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра	1
17	Передача мяча различным способом в парах в движении.	1
18	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра	1
19	Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания 2х2, 3х3	1
20	Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.	1
<b>Гимнастика. Висы</b>		
21	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила выполнения команд	1
22	Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
23	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	1
<b>Опорный прыжок</b>		
24	Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики.	1
25	Выполнение опорного прыжка. Эстафеты.	1
26	Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
27	Выполнение опорного прыжка на технику.	1
<b>Акробатика</b>		
28	Кувырок вперед и назад.	1
29	Стойка на голове с согнутыми ногами	1

Лыжная подготовка		
30	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения	1
31	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
32	Подъём скользящим шагом. Торможение	1
33	Техника подъёма и торможения «плугом»	1
34	Одновременный одношажный ход	1
35	Переход из торможения «плугом» в поворот	1
36	Двухшажный коньковый ход на лыже под уклон	1
37	Одновременный двухшажный коньковый ход	1
38	Прохождение дистанции 2 км на результат	1
39	Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 3км.	1
Акробатика		
40	Кувырок вперёд, стойка на голове (м). Мост из положения стоя (д).	1
41	Выполнение упражнений на технику.	1
Основы знаний		
42	Характеристики особенности освоения двигательных действий	1
43	Влияние занятий ф/к на формирование положительных качеств личности человека	1
44	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча	1
45	Нижняя прямая подача	1
46	Подача и прием мяча	1
47	Игра по упрощенным правилам	1
48	Нападающий удар	1
49	Комбинации из освоенных элементов	1
50	Тактика свободного нападения	1
51	Игра по упрощенным правилам	1
52	Игра по упрощенным правилам	1
Спортивные игры		
53	Футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке	1
54	Остановка, удары по катящемуся мячу, вбрасывание мяча	1
55	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
56	Удары по воротам. Игра вратаря	1
57	Комбинации из освоенных элементов футбола	1
58	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
Основы знаний		
59	Влияние физических упражнений на основные системы организма	1
60	Основные правила соревнований по лёгкой атлетике	1
Лёгкая атлетика		
61	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания	1
62	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов	1
63	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов на результат	1
64	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м	1
65	Беговые упражнения	1
66	Беговые упражнения	1
67	Бег на результат 60м.	1



68	Прыжок в длину, метание мяча на дальность	1
----	---	---

См. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

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