

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МС

\_\_\_\_\_ Тимофеева О.А.

Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Тимофеева О.А.

Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Брехова Т.Н.

Приказ № 164-о  
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
7 класс  
2023-2024 учебный год**

Учитель: Корень Д.С.

## Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры – главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» предоставляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая программа по физической культуре 7 класс разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Минобрнауки России 17.12.2010 № 1897, зарегистрированный Министром России 01.02.2011, рег. № 19644);
- Перечня учебников рекомендованный для использования в учебном процессе на 2023 – 2024 учебный год;
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Красногуляевская СШ»;
- Учебного плана школы на 2023 – 2024 учебный год;
- Положения о рабочей программе в МОУ Красногуляевская СШ, Государственной программы доктора педагогических наук В. И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», М., Просвещение, 2011 г.
- Рабочей программы по физической культуре 5 – 9 класс ФГОС, авторы: М. Я. Виленский, В. И. Лях, Просвещение 2016 г.
- В соответствии с Учебным планом Основной образовательной программы основного общего образования на 2019 – 2020 учебный год в «МОУ Красногуляевская СШ» устанавливается следующая продолжительность учебного года: 2 – 11 классы – 34 учебные недели. В связи с этим, рабочая программа по физической культуре в 7 классе составлена на 68 часа, из расчета на – 2 часа в неделю.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической

культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

## Содержание учебного предмета

### Раздел 1. Лёгкая атлетика. Основы знаний (30 часов)

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила и организация соревнований в беге, прыжках, метаниях. Естественные виды движений: бег, прыжки, метания. Понятие: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

### Раздел 2. Спортивные игры (7 часов)

Основными характеристиками спортивных игр являются то, что они в отличие от подвижных игр развивают не только основные группы мышц, но и в целом многие другие незаменимые для человека качества, такие как ловкость, выносливость, моторику, физическую силу. Каждая спортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели. Допустим, баскетбол развивает точность при метании мяча, с максимальным отклонением от цели на 20 сантиметров. Если говорить про спортивные игры то каждая игра имеет свой сюжет, а исходя из сюжета и правил выходит, что каждая спортивная игра имеет и свою тактику. Отсюда делаем вывод, что помимо физических качеств спортивные игры способствуют развитию таких «нефизических» качеств как логика, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию, то есть, короче говоря, развивают человека умственно. Кроме того, в спортивных играх помимо общей физической подготовки и технической стороны обязательно должна присутствовать как теоретическая так тактическая подготовка. Причем, последней уделяется не меньше времени в подготовке, чем общей физической подготовке.

### Раздел 3. Гимнастика (10 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических занятий. Правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность. Название снарядов и гимнастических упражнений. Построения и перестроения. ОРУ без предметов и с предметами, упражнения в висах и упорах, в равновесии, опорный прыжок, акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядов.

#### Раздел 4. Лыжная подготовка (18 часов)

Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Помощь в судействе. Температурный режим. Правила обращения с лыжным инвентарем. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Передвижение попеременным двухшажным, одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», спуск в основной стойке, торможение «плугом». Прохождение дистанции 4 км.

#### Раздел 5. Волейбол (3 часа)

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 занятий. Техника владения мячом (прием, передача, подача мяча и нападающий удар). Тактические действия игрока: тактика свободного нападения.

#### Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Контроль	Практические работы
1	Легкая атлетика	30		
2	Спортивные игры	7		
3	Гимнастика с элементами аэробики	10		
4	Спортивные игры (волейбол)	3		
6	Лыжная подготовка	18		
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>		

## Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	по факту
<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Основы знаний (17 ч)</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.		
2	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.		
3	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега.		
4	Стартовый разгон. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.		
5	Стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега.		
6	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Тест на выносливость 1500 м.		
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.		
8	Метание мяча на дальность.		
9	Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту.		
10	Прыжок в высоту. Эстафеты.		
11	Преодоление препятствий.		
12	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта»		
13	Прыжок в длину с места. Спортивная игра «Лапта»		
14	Бег 1500 м.		
15	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.		
16	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.		
17	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Волейбол)</b>			
18	Стойка и перемещение игрока. Правила ТБ на уроках спортивных игр		
19	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Терминология игры		
20	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		
21	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.		
22	Верхняя, нижняя передачи мяча.		
<b>Раздел 3. Гимнастика (10 ч)</b>			
23	Правила ТБ на уроках гимнастики.. Выполнение команд: «Полоборота направо!». Висы.		
24	Подтягивание в висе.		
25	Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики.		
26	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.		
27	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.		
28	Опорный прыжок. Мост из положения стоя.		
29	Кувырок вперед в стойку на лопатках.		
30	Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения лежа.		
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя.		
32	Мост из положения стоя.		
<b>Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)</b>			
33	Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.		
34	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Передачи мяча над собой.		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка (19 ч)</b>			
35	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.		
36	Одновременный бесшажный ход. История лыжного спорта.		
37	Попеременный двухшажный ход. Основные правила соревнований.		
38	Чередование различных лыжных ходов.		
39	Повороты переступанием.		
40	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.		

41	Преодоление естественных препятствий на лыжах		
42	Преодоление препятствий на лыжах		
43	Торможение «упором»		
44	Поворот «упором»		
45	Торможение и поворот «упором»		
46	Преодоление небольших трамплинов.		
47	Подъемы на склон и спуски со склона.		
48	Передвижение на лыжах с применением разученных ходов.		
49	Прохождение дистанции 1 км на результат.		
50	Спуски с горы с торможением.		
51	Бег на лыжах с применением разученных ходов.		
52	Прохождение дистанции 2 км на результат.		
	<b>Раздел 6. Волейбол (6 ч)</b>		
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.		
54	Комбинации из освоенных элементов.		
	<b>Раздел 7. Легкая атлетика (13 ч.)</b>		
55	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.		
56	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.		
57	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега.		
58	Стартовый разгон. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.		
59	Стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега.		
60	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Тест на выносливость 1500 м.		
61	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.		
62	Метание мяча на дальность.		
63	Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту.		
64	Прыжок в высоту. Эстафеты.		
65	Прыжок в высоту. Преодоление препятствий.		
66	Преодоление препятствий.		
67	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта»		
68	Прыжок в длину с места. Спортивная игра «Лапта»		



## Список литературы

### Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

### Учебники:

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич**

### Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

### Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.