

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
МО "Николаевский район"
МОУ Баевская СШ

РАССМОТРЕНО

на заседании ТГ учителей
гуманитарного цикла



Н.В. Еделькин

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



И.И. Чичина

от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.Е. Сумбаева

Приказ №312 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета **Физическая культура**

Уровень реализации *основная школа, базовый уровень*

Класс **7**

Количество часов по учебному плану в неделю **3 часа** в год **102 часа**

Учебник **«Физическая культура»**, год издания **2022 г.**,

издательство **Москва: Просвещение** автор **М.Я. Виленский**

составлена в соответствии федеральной образовательной программы основного общего образования
(утверждена Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. под № 370)

Составитель:

учитель физической культуры
Буртаев Юрий Михайлович.

Баевка, 2023 г.

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты.

Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
знание правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в
- организации здорового образа жизни.
- В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

- **Метапредметные результаты** отражаются в универсальных умениях. Это:
 - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
 - умение работать индивидуально и в группе;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
 -

- **Личностные результаты** формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:
 - воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
 - знание истории физической культуры своего народа;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
 - освоение социальных норм, правил поведения;
 - формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

2.Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики 18ч. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика 30ч. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки 18ч. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры 18ч. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол 18ч.. Игра по правилам.

Тематическое планирование

| № | Раздел, тема | Кол-во часов |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|
| I. I. | Легкая атлетика | 15 ч |
| I. II. | Спортивные игры. Баскетбол | 18 ч |
| I. III. | Гимнастика. | 18 ч |
| I. 4 | Лыжная подготовка | 18 ч |
| I. 5. | Спортивные игры волейбол. | 18 ч |
| 1.6 | Легкая атлетика | 15 ч |
| | Итого | 102 часа |

Календарно-тематическое планирование

7 класс

| № п/п | Название раздела/ тема урока | Кол-во часов | Дата | |
|-------------|---------------------------------|-----------------|-------------|------|
| | | | По плану | факт |
| 1.1. | Легкая атлетика | 15 ч | | |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ на уроках Л/А. | 1 | | |

| | | | | |
|------------|--|-------------|--|--|
| 1/2 | Высокий старт. Эстафеты. Бег 30м. | 1 | | |
| 1/3 | Бег 30м. на результат Высокий старт | 1 | | |
| 1/4 | Высокий старт. Финиширование. Бег 60м. | 1 | | |
| 1/5 | Бег 60м. на результат. | 1 | | |
| 1/6 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги» | 1 | | |
| 1/7 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | | |
| 1/8 | Метание мяча. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на дальность. | 1 | | |
| 1/9 | Метание мяча . Прыжки в длину с места. | 1 | | |
| 1/10 | Метание мяча на дальность. | 1 | | |
| 1/11 | Челночный бег 3 по 10 на результат. | 1 | | |
| 1/12 | Шести минутный бег. | 1 | | |
| 1/13 | Бег 17-мин. Развитие выносливости. | 1 | | |
| 1/14 | Бег 17-мин. Метание мяча. | 1 | | |
| 1/15 | Прыжки в длину с места на результат. | 1 | | |
| 2.2 | Спортивные игры. Баскетбол. | 18 ч | | |

| | | | | |
|------|---|---|--|--|
| | | | | |
| 2/16 | Правила по ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. | 1 | | |
| 2/17 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди | 1 | | |
| 2/18 | Остановка прыжком | 1 | | |
| 2/19 | Остановка прыжком | 1 | | |
| 2/20 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами | 1 | | |
| 2/21 | Остановка прыжком | 1 | | |
| 2/22 | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. | 1 | | |
| 2/23 | Бросок двумя снизу в движении после ловли мяча | 1 | | |
| 2/24 | Бросок двумя снизу после ловли мяча | 1 | | |
| 2/25 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок) | 1 | | |
| 2/26 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок) | 1 | | |
| 2/27 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | | |
| 2/28 | Нападение быстрым прорывом | 1 | | |
| 2/29 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте | 1 | | |
| 2/30 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. | 1 | | |

| | | | | |
|------------|--|------------|--|--|
| 2/31 | Бросок одной рукой от плеча в движении | 1 | | |
| 2/32 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении | 1 | | |
| 3.1 | Гимнастика | 18ч | | |
| 3/33 | Висы. Строевые упражнения Подтягивание в висе. | 1 | | |
| 3/34 | Подтягивание в висе. | 1 | | |
| 3/35 | Перестроение из колонны по одному в колонну по 4-ре дроблением и сведением. | 1 | | |
| 3/36 | Развитие силовых способностей, прыжок ноги врозь, два кувырка вперед слит | 1 | | |
| 3/37 | Прыжок ноги врозь через коня в длину, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой девочки | 1 | | |
| 3/38 | Прыжок ноги врозь через коня в длину, прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девочки) | 1 | | |
| 3/39 | Подтягивание в висе, кувырок вперед и назад | 1 | | |
| 3/40 | Подтягивание в висе, кувырок вперед и назад | 1 | | |
| 3/41 | Подтягивание в висе, кувырок вперед и назад, эстафета | 1 | | |
| 3/42 | Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см | 1 | | |
| 3/43 | Прыжок ноги врозь, строевые упражнения. Подъем в упор силой, подъем переворотом. | 1 | | |
| 3/44 | Стойка на лопатках. Подъем в упор силой, подъем переворотом. | 1 | | |

| | | | | |
|------------|--|-------------|--|--|
| 3/45 | Кувырок вперед и назад Прыжок ноги врось | 1 | | |
| 3/46 | Кувырок вперед и назад Прыжок ноги врось | 1 | | |
| 3/47 | Кувырок вперед и назад | 1 | | |
| 3/48 | Два кувырка вперёд слитно подтягивание на перекладине тест на гибкость | 1 | | |
| 3/49 | Тест на гибкость переворот боком | 1 | | |
| 3/50 | Тест на ловкость и силу переворот боком | 1 | | |
| 4.1 | Лыжная подготовка | 18 ч | | |
| 4/51 | Коньковый ход | 1 | | |
| 4/52 | Коньковый ход | 1 | | |
| 4/53 | Коньковый ход | 1 | | |
| 4/54 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 | | |
| 4/55 | Одновременно бесшажный ход | 1 | | |
| 4/56 | Одновременно бесшажный ход. Передвижение 2км | 1 | | |
| 4/57 | Попеременно 4 ш.х. Одновременно бесшажный ход | 1 | | |
| 4/58 | Коньковый ход. Переход с попеременных ходов | 1 | | |
| 4/59 | Одновременно 1 ш.х. Одновременно бесшажный ход. | 1 | | |

| | | | | |
|------------|--|------------|--|--|
| 4/60 | Одновременно 1 ш.х. Одновременно бесшажный ход. | 1 | | |
| 4/61 | Одновременно бесшажный ход. | 1 | | |
| 4/62 | Одновременно бесшажный ход | 1 | | |
| 4/63 | Попеременно 4 ш.х | 1 | | |
| 4/64 | Одновременно бесшажный ход. | 1 | | |
| 4/65 | Одновременно бесшажный ход. | 1 | | |
| 4/66 | Одновременно бесшажный ход | 1 | | |
| 4/67 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 | | |
| 4/68 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 | | |
| 5.1 | Волейбол | 18ч | | |
| 5/69 | Передача двумя руками сверху вперед. | 1 | | |
| 5/70 | Приём мяча снизу двумя руками над собой | 1 | | |
| 5/71 | Нижняя прямая подача. РДК . Игра. | 1 | | |
| 5/72 | Нижняя прямая подача . РДК. | 1 | | |
| 5/73 | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 | | |
| 5/74 | Нижняя прямая подача. Игра. | 1 | | |

| | | | | |
|-------------|---|-------------|--|--|
| 5/75 | Нижняя прямая подача . Эстафета. | 1 | | |
| 5/76 | Нижняя прямая подача. Игра | 1 | | |
| 5/77 | Нижняя прямая подача . РДК. Игра. | 1 | | |
| 5/78 | Верхняя прямая подача | 1 | | |
| 5/79 | Передача двумя руками сверху вперед | 1 | | |
| 5/80 | Передача двумя руками сверху вперед | 1 | | |
| 5/81 | Прием мяча снизу двумя руками над собой | 1 | | |
| 5/82 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | 1 | | |
| 5/83 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. | 1 | | |
| 5/84 | Нижняя прямая подача. | 1 | | |
| 5/85 | Передача двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача | 1 | | |
| 5/86 | Передача двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. | 1 | | |
| 6.1. | Легкая атлетика | 15 ч | | |
| 6/88 | Бег 30 м. Прыжки в длину с места. | 1 | | |

| | | | | |
|-------|--|---|--|--|
| 6/89 | Бег 30 м. прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча. | 1 | | |
| 6/90 | Бег 30 м. прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча. | 1 | | |
| 6/91 | Бег 30 м. прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча | 1 | | |
| 6/92 | прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча. | 1 | | |
| 6/93 | прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега | 1 | | |
| 6/94 | Бег 60 м. прыжки в высоту с 9-11 шагов с разбега | 1 | | |
| 6/95 | Бег на 100 м на результат. | 1 | | |
| 6/96 | Шестиминутный бег, | 1 | | |
| 6/97 | Бег 3000 метров- юноши, 1500 м-девушки | 1 | | |
| 6/98 | Прыжки в длину с 13-15 шагов с разбега. | 1 | | |
| 6/99 | Прыжки в длину с 11-13 шагов с разбега. | 1 | | |
| 6/100 | челночный бег 10-10 м. Бег 60 м. на результат | 1 | | |
| 6/101 | Прыжок в высоту (3 ч) Бег 60 м. на результат. Метание гранаты | 1 | | |
| 6/102 | Обобщающий урок | 1 | | |

Приложение 3

Учебные нормативы для учащихся 7-х классов

| N | Норматив | Юноши | Девушки |
|----------|---------------------------|---|--|
| 1. | Бег 60 м | «5» - 9,4 с «4» - 10,2 с «3» - 11,0 с | «5» - 10,0 с «4» - 10,6 с «3» - 11,3 с |
| 2. | Метание мяча на дальность | «5» - 39 м «4» - 31 м «3» - 23 м | «5» - 26 м «4» - 19 м «3» - 16 м |
| 3. | Прыжки в высоту | «5» - 120 см «4» - 110 см | «5» - 105 см «4» - 90 см |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | «3» - 100 см | «3» - 80 см |
| 4. | Прыжки в длину | «5» - 380 см «4» - 340 см «3» - 290 см | «5» - 320 см «4» - 280 см «3» - 240 см |
| 5. | Челночный бег 6х10 м | «5» - 16,7 «4» - 17,7 «3» - 18,7 | «5» - 17,8 «4» - 19,0 «3» - 20,2 |
| 6. | Бег 1500 м | «5» - 6,30 «4» - 7,30 «3» - 8,00 | «5» - 7,00 «4» - 8,00 «3» - 8,30 |
| 7. | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке | «5» - 17 «4» - 13 «3» - 9 | «5» - 11 «4» - 8 «3» - 5 |