


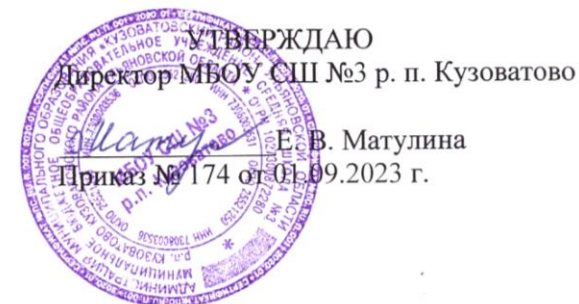
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №3 р. п. Кузоватово
Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Г. П. Лачкина
«30» августа 2023 г.



Рабочая программа

Наименование курса: физическая культура

Класс 7

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель: Борисова Татьяна Николаевна

Срок реализации программы, 2023- 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа, в неделю 3 часа.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций /В. И. Лях. - М.: Просвещение,2019.

Физическая культура. 5,6,7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / (М.Я. Виленский и др.); под редакцией М.Я. Виленского. -М.: «Просвещение», 2022 г.

Рабочую программу составила учитель физической культуры _____/Борисова Т.Н./

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура в 7 классе:

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 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 нем 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 учетом 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, 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;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической.

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора

- профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры и комплекса ГТО, как средства организации здорового образа жизни
- профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой из базовых видов спорта, их планирования и содержательного наполнения;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,
 - использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО.

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 физическая культура в 7 классе

Знания о физической культуре изучают в процессе уроков.

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. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическое развитие человека. Рост -весовые показатели. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Зрение.

Гимнастика для глаз. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Слагаемые здорового образа жизни.Режим дня.

Утренняя гимнастика. Вредные привычки. Первая помощь при травмах.

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

Легкая атлетика- 36 ч

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места и с разбега с 9 -11 шагов, прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча: на дальность отскока от стены с места, с шага в горизонтальную и вертикальную цель, метание мяча на дальность.

Спринтерский бег: высокий старт от 30 до 40м, бег с ускорением до 60м, бег 60 м на результат. Бег на выносливость: в равномерном темпе до 20 минут мальчики. до 15 минут -девочки. Эстафеты с этапом до 60м.Бег на 1500м

Спортивные игры. Баскетбол-10 ч

История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности. Перемещения, передачи, броски. Ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитник. Перехват мяча. Технические и тактические приемы. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение.

Игра по правилам мини - баскетбола.

Гимнастика -21 ч

История гимнастики. Краткая характеристика видов спорта. Строевые команды и упражнения. "Полшага", "Полный шаг""Пол -оборота направо". Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках; Девочки: кувырок вперед и назад, кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках., мост с помощью. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги через козла в ширину высота 100- 115 см, Девочки: прыжок через козла в ширину способом ноги врозь, высота козла-105-110см. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(низкой):мальчики- подъем переворотом в упор толчком двумя. передвижение в вися, махом назад соскок. Упражнения с гантелями, набивными мячами, скакалками.Лазание по канату.

Лыжная подготовка- 25 ч

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Правила техники безопасности. Одновременный одношажный ход. Передвижения на лыжах в равномерном темпе, сочетание лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Спуски в средней стойке. Торможение и поворот упором. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка".

Волейбол- 10ч

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Подвижные игры с мячом и без мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиции. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по правилам мини - волейбола.

Тематическое планирование учебного предмета (курса «Физическая культура» 7 класс)

Легкая атлетика-18ч		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт.	1
2	Бег с ускорением.	1
3	Бег на короткие дистанции.	1
4	Эстафетный бег.	1
5	Скоростной бег.	1
6	Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег.	1
7	Спринтерский бег по прямой с максимальной скоростью. Метание мяча на дальность.	1
8	Спринтерский бег 60м. Прыжок в длину с разбега.	1
9	Метание малого мяча на дальность.	1
10	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1
11	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	1
12	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции	1
13	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
14	Бег в равномерном темпе.	1

15	Бег на средние дистанции.	1
16	Бег 1000м.	1
17	Бег на дистанции 1500м.	1
18	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2
Спортивные игры. Баскетбол-10ч		
19	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. (баскетбол)Правила игры в баскетбол. Способы передвижений.	1
20	Сочетание способов передвижений.	1
21	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1
22	Ведение мяча в низкой, высокой стойке. Выбивание мяча. Учебная игра.	1
23	Передача мяча сверху. .	1
24	Бросок после бега и ловля мяча. Учебная игра.	1
25	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с прыжком.	1
26	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча.	1
27	Техника владения мячом в игре. (Уход от опеки защитника).	1
28	Индивидуальная техника защиты (Держание игрока перед собой).	1
Гимнастика -21 ч		
29	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках	1
30	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (мальчики), стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат (девочки), упражнения на низкой перекладине.	1
31	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (мальчики), стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат (девочки), упражнения на низкой перекладине.	1
32	Строевые упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост. Упражнения на перекладине.	1
33	Строевые упражнения, акробатические композиции, упражнения на перекладине. Развитие двигательных качеств.	1
34	Акробатическая комбинация.	1
35	Акробатическая комбинация.	1
36	Строевые упражнения, акробатические композиции, упражнения на гимнастической стенке. Развитие двигательных качеств.	1
37	Строевые упражнения, акробатические композиции, упражнения на гимнастической стенке. Развитие двигательных качеств.	1

38	Упражнения в равновесии.	1
39	Лазание по канату.	1
40	Лазание по канату.	1
41	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь(Д)Прыжок согнув ноги (М)	1
42	Опорные прыжки.	1
43	Опорные прыжки.	1
44	Висы и упоры.	1
45	Висы и упоры.	1
46	Строевые упражнения, акробатические композиции.	1
47	Висы и упоры.	1
48	Строевые упражнения, акробатические композиции.	1
49	Проверка контрольных упражнений (сгибание и разгибание: туловища; рук в упоре лежа), 1 подготовка к ГТО.	1
Лыжная подготовка-25 ч		
50	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
52- 53	Одновременный одношажный ход.	2
54- 55	Подъём в гору скользящим шагом.	2
56	Одновременный бесшажный.	1
57	Преодоление бугров и впадин.	1
58	Поворот на месте махом. Техника спуска.	1

59	Эстафетный бег на лыжах.	1
60	Подъемы и спуски.	1
61- 62	Одновременный одношажный ход.	2
63 -64	Совершенствование изученных ходов. Лыжные гонки.	2
65	Торможение «плугом»	1
66	Спуски и подъемы.	1
67	Поворот на месте.	1
68	Спуски с уклона, подъем "елочкой"	1
69	Совершенствование лыжных ходов. Игры на лыжах «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»	1
70 -71	Лыжные гонки 1 км. Подготовка к ГТО.	2
72 -73	Прохождение дистанции 4 км.	2
74	Основные способы передвижений. Подготовка к ГТО.	1
Спортивные игры: волейбол - 10ч		
75	ТБ на уроках по волейболу. Стойки, перемещения, передачи. Правила соревнований по волейболу	1
76	Передача мяча двумя руками сверху.	1

77	Имитация верхней и нижней передачи мяча после выпада в сторону.	1
78	Верхняя и нижняя передачи над собой и в парах. Круговая тренировка.	1
79	Передача мяча над собой двумя руками сверху и снизу в парах Нижняя подача.	1
80	Урок круговой тренировки.	1
81	Отбивание мяча кулаком.	1
82	Нижняя прямая подача.	1
83	Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.	1
84	Прием мяча с подачи снизу. Учебная игра.	1
Легкая атлетика 18 ч		
85	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт.	1
86	Низкий старт и бег на короткие дистанции.	1
87	Низкий старт и бег на короткие дистанции	1
88	Эстафетный бег.	1
89	Эстафетный бег.	1
90	Метание малого мяча с 4–5 бросковых шагов на дальность.	1
91	Бег по прямой с максимальной скоростью, метание мяча.	1
92	Бег на короткие дистанции 60м.	1
93	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	1

94	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность.	1
95	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег на средние дистанции.	1
96	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег на средние дистанции.	1
97	Бег на средние дистанции.	1
98	Бег на дистанции 1000м	1
99	Бег на средние дистанции.	1
100	Бег на дистанции 1500м	1
101- 102	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
	Итого	102