

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Байдулинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей технологического цикла
Руководитель ШМО *М.А. Распаева*
Протокол № 1 от 28.08.2023

Согласовано
Зам. директора по УР *Т.Н. Ватина*
Протокол №10 от 29.08.2023

Утверждаю
Директор школы *С.В. Феценко*
Приказ №104/3/о от 31.08.2023



**Рабочая программа по физической культуре
на 2023-2024 учебный год**

Класс: 7

Учитель Лазаричев А.А.

Уровень: базовый

Учебник: М. Я. Виленский. Физическая культура 5-6-7 класс: учебник . Москва: «Просвещение», 2021г.

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

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

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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.

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. 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. 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. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам. **Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Демонстрировать.

Ввести комплекс ГТО на основании Приказа мин .обр. от 23 июня 2015 года № 609.

Бег 30 м с высокого старта	Мальчики 4,8-5,6-5,8 с	Девочки 5,0-5,8-6,2 с
Прыжки в длину с места	160-180-200 см	140-160-180 см
Подтягивание на перекладине из виса	8-5-3 раза	17-14-9 раз
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	115-105-95 см	105-95-85 см
Прыжки в длину с разбега согнув ноги	360-330-290 см	315-290-250 см
Метание мяча 150 грамм с разбега 3-5 шагов	35-32-28 м	25-21-16 м
Метание в горизонтальную цель 1х1м с расстояния 8 м.	4-3-2 раза	3-2-1 раз попадание из 5 попыток
Бег 60 м с низкого старта	9,8-10,4-11,1 мин	10,3-10,6-11,2 мин
Бег 1500 м по беговой дорожке	7.30-7.50-8.10 мин	8-8.20-8.40 мин
Бег 1000 м		
Бег 2000 м без учета времени		

Рабочая программа по физической культуре в 7 классе сформирована с учетом рабочей программы воспитания

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения уроков	
					(по плану)	(фактически)

1	Основы знаний о физической культуре.(1ч)	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Комплекс О.Р.У.	01.09	
2	Легкая атлетика(15ч)	Спринтерский бег	1	Комплекс О.Р.У.	06.09	
3		Спринтерский бег, Финиширование.	1	Комплекс О.Р.У.	07.09	
4		Бег 30м на результат.	1	Комплекс О.Р.У.	08.09	
5		Бег 60м на результат.	1	Комплекс О.Р.У.	13.09	
6		Прыжки в длину с разбега	1	Прыжки через скакалку 100 раз	14.09	

7-8		Прыжки в длину с разбега	2	Прыжки через скакалку 100 раз	15.09 20.09	
9		метание мяча на дальность	1	Прыжки через скакалку 100 раз	21.09	
10		Сдача контр. нормативов по метанию	1	Прыжки через скакалку 100 раз	22.09	

11		Сдача контр. нормативов по прыжкам в длину с разбега способом согнув ноги.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	27.09	
12		Кроссовая подготовка.	1	Длительный бег 10-15 мин	28.09	
13		Кроссовая подготовка.	1	Длительный бег 10-15 мин	29.09	
14		Кроссовая подготовка.	1	Длительный бег 10-15 мин	04.10	
15		Прыжки в высоту с разбега	1	Длительный бег 10-15 мин	05.10	

16		Прыжки в высоту с разбега	1	Длительный бег 10-15 мин	06.10	
17	Спортивные игры. Баскетбол. (12ч)	Охрана труда на уроках баскетбола.	1	Комплекс О.Р.У.	18.10	
18-19		Стойка и перемещения в стойке баскетболиста.	2	Комплекс О.Р.У.	19.10 20.10	
20-21		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	2	Комплекс О.Р.У.	25.10 26.10	
22		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Комплекс О.Р.У.	27.10	

23		Ловля, передача, ведение, бросок мяча	2	Комплекс О.Р.У.	01.11 02.11	
24		Учебная игра.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	03.11	
25		Передачи в движении, зонная защита.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	08.11	
26		Передачи в движении, зонная защита	1	Прыжки через скакалку 100 раз	09.11	

27		Учебно-тренировочная игра.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	10.11	
28	Гимнастика с элементами акробатики.(22ч)	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	15.11	
29		Висы. Строевые упражнения	1	Длительный бег 10-15 мин	16.11	

30		Висы. Строевые упражнения	1	Длительный бег 10-15 мин	17.11	
31		Упражнения в равновесии.	1	Длительный бег 10-15 мин	29.11	
32		Упражнения в равновесии, Оценка техники выполнения отжиманий	1	Длительный бег 10-15 мин	30.11	
-33		Упражнения в равновесии, Учет выполнения прыжков через скакалку за 1 мин	1	Длительный бег 10-15 мин	01.12	

-34		Акробатика, лазание.	1	Комплекс О.Р.У.	06.12	
35		Акробатика, лазание.	1	Комплекс О.Р.У.	07.12	
36		Акробатика, лазание.	1	Комплекс О.Р.У.	08.12	
37		Акробатический комплекс упражнений.	1	Комплекс О.Р.У.	13.12	

38		Закрепление акробатического комплекса упражнений	1	Комплекс О.Р.У.	14.12	
39		Акробатический комплекс упражнений,	1	Прыжки через скакалку 100 раз	15.12	
40		Акробатический комплекс упражнений, лазание.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	20.12	
41		Акробатический комплекс упражнений, лазание.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	21.12	
42		Оценка выполнения упражнений акробатического комплекса	1	Прыжки через скакалку 100 раз	22.12	

43		Оценка техники выполнения лазания	1	Длительный бег 10-15 мин	27.12	
44		Висы. Строевые упражнения.	1	Длительный бег 10-15 мин	28.12	
45		Висы. Строевые упражнения	1	Длительный бег 10-15 мин	29.12	
46		Опорный прыжок.	1	Длительный бег 10-15 мин	10.01	
47		Опорный прыжок	1	Длительный бег 10-15 мин	11.01	

48		Опорный прыжок	1	Комплекс О.Р.У.	12.01	
49	Лыжная подготовка(19ч)	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом»	1	Комплекс О.Р.У.	17.01	
50		Одновременный 1- но шажный ход Одновременный двухшажный ход.	1	Комплекс О.Р.У.	18.01	
51		Торможение и поворот упором.	1	Комплекс О.Р.У.	19.01	

52		Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	Комплекс О.Р.У.	24.01	
53		Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	25.01	
54		Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	26.01	
55		Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	31.01	
56		Одновременный одношажный ход (основной вариант)	1	Прыжки через скакалку 100 раз	01.02	

57		Одновременный одношажный ход (основной вариант)	1	Прыжки через скакалку 100 раз	02.02	
58		Одновременный одношажный ход(основной вариант)	1	Комплекс О.Р.У.	07.02	
59		Одновременный одношажный ход	1	Комплекс О.Р.У.	08.02	
60		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Комплекс О.Р.У.	09.02	

61		Техника спуска Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Комплекс О.Р.У.	14.02	
62		Прохождение 2и3км на лыжах на время.	1	Комплекс О.Р.У.	15.02	
63		Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска	1	Прыжки через скакалку 100 раз	16.02	
64-65		Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска	2	Прыжки через скакалку 100 раз	28.02 29.02	
66-67		Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска	2	Прыжки через скакалку 100 раз	01.03 06.03	

				Прыжки через скакалку 100 раз		
68	Волейбол(14ч)	Техника выполнения нижней подачи	1	Прыжки через скакалку 100 раз	07.03	
69		Учет техники выполнения передач мяча сверху 2 руками	1	Длительный бег 10-15 мин	08.03	
70-71		Учет техники передач мяча через сетку. Учет техники выполнения приема мяча снизу 2 руками	2	Длительный бег 10-15 мин	13.03 14.03	
72		Нижняя прямая подача мяча.	1	Длительный бег 10-15 мин	15.03	

73		Передача мяча сверху двумя руками.	1	Длительный бег 10-15 мин	20.03	
74		Комбинации из освоенных элементов (<i>прием</i> – <i>передача – удар</i>).	1	Длительный бег 10-15 мин	21.03	
75		Комбинации из освоенных элементов (<i>прием</i> – <i>передача – удар</i>).	1	Комплекс О.Р.У.	22.03	
76		Комбинации из освоенных элементов (<i>прием</i> – <i>передача – удар</i>).	1	Комплекс О.Р.У.	27.03	
77		Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс О.Р.У.	28.03	

78		Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс О.Р.У.	29.03	
79		Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс О.Р.У.	03.04	
80		Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс О.Р.У.	04.04	
81		Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс О.Р.У.	05.04	

82	Лёгкая атлетика(10ч)	Учет техники прыжка в вы Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. согу способом «перешагиванием»	1	Комплекс О.Р.У.	17.04	
83		Спринтерский бег, Эстафетный бег.	1	Комплекс О.Р.У.	18.04	
84		Низкий старт. передача эстафетной палочки. тест: подтягивание	1	Прыжки через скакалку 100 раз	19.04	
85		Финиширование. тест:чел бег 3х10м.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	24.04	
86		Правила соревнований, финиширо-вание.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	25.04	

87		Тест: Бег на результат 30м, 60 м. 100м	1	Прыжки через скакалку 100 раз	26.04	
88		Прыжок в длину с разбега	1	Прыжки через скакалку 100 раз	01.05	
89		метание м. мяча на дальность.	1	Длительный бег 10-15 мин	02.05	
90		Учет метания м. мяча на дальность.	1	Длительный бег 10-15 мин	03.05	
91		Учет выполнения прыжка в длину с разбега	1	Длительный бег 10-15 мин	08.05	

92	Кроссовая подготовка.(5ч)	Бег на средние дистанции	1	Длительный бег 10-15 мин	09.05	
93		Бег на средние дистанции	1	Длительный бег 10-15 мин	10.05	
94		Бег на средние и длинные дистанции.	1	Комплекс О.Р.У.	15.05	
95		Бег на средние и длинные дистанции.	1	Комплекс О.Р.У.	16.05	
96		Бег на 2км на результат.	1	Комплекс О.Р.У.	17.05	
97	Футбол.(6ч)	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещение футболиста	1	Комплекс О.Р.У.	20.05	

98		Ведение мяча с изменением направления.	1	Комплекс О.Р.У.	21.05	
99		Передача мяча с места.	1	Комплекс О.Р.У.	22.05	
100		Передачи в движении, по диагонали.	1	Комплекс О.Р.У.	23.05	
101		Отбор мяча.	1	Комплекс О.Р.У.	24.05	
102		Подведение итогов	1	Комплекс О.Р.У.	24.05	