

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа с.Стоговка  
Кузоватовского района Ульяновской области

**"РАССМОТРЕНО"**

на заседании Педагогического  
совета школы  
от 29.08.2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР  
Т. В. Дрягина  
«29.08.»2023г

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор школы  
Г. А. Фирсова

Приказ № 70  
от 31.08.2023 г.



## Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 7

Уровень общего образования: основное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 уч. год

Количество часов по учебному плану: всего 102 (3 часа в неделю)

Программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. В. И. Лях Для учителей общеобразовательных учреждений. М. Просвещение 2015г.

Учебник: Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. Под редакцией М. Я. Виленского М. Просвещение 2015г.

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Лунёв Сергей Николаевич  
(высшая квалификационная категория)

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 7 класса:**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности подростков 13-14 лет к сдаче нормативов ГТО;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
- 

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 и спортом.

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.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

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;

#### **Познавательные УУД**

В области трудовой культуры:

- понимание 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.

#### **Коммуникативные УУД**

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).

## II. Содержание учебного предмета физическая культура в 7 классе

### Основы знаний

#### 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

### **Легкая атлетика-28**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## **Спортивные игры. Баскетбол- 11**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Волейбол-15**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** прямая и нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.



**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

#### **Гимнастика с основами акробатики- 24**

**Строевые упражнения.**Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.  
**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

#### **Лыжная подготовка(лыжные гонки) - 24**

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **III. Тематическое планирование учебного предмета (курса «Физическая культура» 7 класс)**

<b>№п\п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество</b>
-------------	----------------------	-------------------

		<b>часов</b>
<b>Легкая атлетика-15</b>		
1	Инструктаж по охране труда .Спринтерский бег.	1
2	Бег на короткие дистанции 30м. Эстафетный бег. Подготовка к ГТО.	1
3	Скоростной бег до 60м. Подготовка к ГТО.	1
4	Развитие скоростных способностей.	1
5	Прыжки в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
6	Прыжки в длину с разбега7-9 шагов разбега.	1
7	Челночный бег 3x10м. Подготовка к ГТО.	1
8	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к ГТО.	1
9	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к ГТО.	1
10	Метание мяча в цель .	1
11	Метание мяча в цель .	1
12	Бег на средние дистанции	1
13	Бег на средние дистанции	1
14-15	Выполнение норм комплекса ГТО и контрольных нормативов	2
<b>Спортивные игры: баскетбол-11</b>		
16	Правила ТБ на уроках спортивных игр( баскетбол)Стойки и передвижения .	1
17	Стойки и передвижения	1
18	Повороты, остановки.	1
19	Повороты, остановки	1
20	Ловля и передача мяча.	1
21	Ловля и передача мяча.	1
22	Ловля и передача мяча.	1
23	Ведение мяча.	1
24	Ведение мяча.	1
25	Бросок мяча.	1
26	Бросок мяча. Учебная игра.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики- 24</b>		
27	ТБ на уроках гимнастики.Кувырок вперед и назад.	1
28	Кувырок вперед и назад.	1

29	Кувырок вперед и назад.	1
30	Стойка на лопатках.	1
31	Стойка на лопатках.	1
32	Стойка на лопатках.	1
33	Упражнения в висах и упорах.	1
34	Упражнения в висах и упорах.	1
35	Упражнения в висах и упорах.	1
36	Лазанье по гимнастической стенке.	1
37	Лазанье по гимнастической стенке.	1
38	Лазанье по гимнастической стенке.	1
39	«Мост» из положения лёжа.	1
40	«Мост» из положения лёжа.	1
41	Наклон вперёд стоя. Подготовка к ГТО.	1
42	Наклон вперёд стоя. Подготовка к ГТО.	1
43	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1
44	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1
45	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1
46	Опорный прыжок, упражнения в равновесии.	1
47	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1
48	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1
49	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений	1
50	Выполнение контрольных упражнений(сгибание и разгибание : рук в упоре лежа. Наклон вперёд стоя. Подготовка к ГТО.	1
<b>Лыжная подготовка- 24</b>		
51	Правила техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Скользкий шаг.	1
52	Основные строевые приёмы, построения.Скользкий шаг.	1
53	Основные строевые приёмы, построения.Скользкий шаг	1
54	Основные строевые приёмы, построения. Попеременный двухшажный ход	1
55	Попеременно двухшажный ход.	1
56	Попеременно двухшажный ход.	1
57	Попеременно двухшажный ход.	1
58	Попеременно двухшажный ход.	1

59	Подъём «ёлочкой»	1
60	Подъём «ёлочкой»	1
61	Спуски в высокой и низкой стойках.	1
62	Спуски в высокой и низкой стойках.	1
63	Подъемы и спуски. Торможение «плугом»	1
64	Подъемы и спуски. Торможение «плугом»	1
65	Одновременный двухшажныйход.	1
66	Одновременный двухшажный ход	1
67	Одновременный двухшажный ход	1
68	Подъём "ёлочкой «Поворот "упором"	1
69	Подъём "ёлочкой «Поворот "упором"	1
70	Ходьба на лыжах изученными ходами.	1
71- 72	Бег на лыжах 2км (на время) Выполнение контрольных упражнений и подготовка к ГТО.	2
73- 74	Бег на лыжах 3км( без учета времени). Подготовка к ГТО.	2
<b>Спортивные игры(волейбол) - 15</b>		
75	Техника безопасности на уроках спортивных игр(волейбол).Правила игры в волейбол. Стойки и передвижения.	1
76	Стойки и передвижения, повороты ,остановки.	1
77	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
78	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
79	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
80	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
81	Верхняя прямая подача мяча.	1
82	Верхняя прямая подача мяча.	1
83	Верхняя прямая подача мяча.	1
84	Верхняя прямая подача мяча.	1
85	Верхняя прямая подача мяча.	1
86	Прямой нападающий удар.	1
87	Прямой нападающий удар.	1
88	Нижняя и прямая подача мяча через сетку.	1

89	Нижняя и прямая подача мяча через сетку. Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика - 13</b>		
90	ТБ на уроках легкой атлетике. Низкий старт .	1
91	Низкий старт .	1
92	Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
93	Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
94	Скоростной бег 30 м. Развитие скоростных способностей. Подготовка к ГТО.	1
95	Прыжки в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
96	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1
97- 98	Метание мяча на дальность. Подготовка к ГТО.	2
99	Бег 1500м (на время). Подготовка к ГТО.	1
100	Метание мяча на дальность и в цель.	1
101	Челночный бег 3x10м. Подготовка к ГТО.	
102	Выполнение контрольных упражнений и нормативов. Подготовка к комплексу ГТО.	1
<b>Итого</b>		<b>102</b>