

"РАССМОТРЕНО"

на заседании МО школы

руководитель МО

 Н.А.Романова

"30" августа 2023 год

"СОГЛАСОВАНО"

Зам.директора по УВР

 С.Н.Чудяева

"31" августа 2023 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы

 Л.П.Бострикова

Приказ №   
от "30" августа 2023 год



### Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 7

Учитель : Власова И.П

Срок реализации программы: 2023/24 учебный год

Количество часов по учебному плану : 68 ( 2 часа в неделю)

Планирование составлено на основе примерных программ "Физическая культура" А.П.Матвеева 5-9 классы.

Предметная линия учебников 6 -7 класс. Москва, "Просвещение", 2017 год

Рабочую программу составила: Власова И.П

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

– Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;

Приказом Министерства образования и науки РФ « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. № 413» от 31 декабря 2015г. № 1578.

- Рабочие программы по физической культуре А.П.Матвеева 5-9 классы. Москва. Просвещение 2019 год.

Федеральный базисный план отводит 102 часа для образовательного изучения физической культуры в 6 классе из расчёта 3 часа в неделю..

**УМК:** А.П.Матвеев. Физическая культура 6-7 классы. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва, "Просвещение", 2017 год.

Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 классы (в помощь школьному учителю)/Ковалько В.И. – М.: ВАКО, 2015г

**Цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

« формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;  
формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;  
воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;  
содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## СОДЕРЖАНИЕ 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

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.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб..

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

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.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

### **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, координации движений, силы, выносливости.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты по физической культуре.**

#### **Личностные результаты**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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; осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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, 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 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.

### Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

### Распределение учебного времени

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов
1.	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика	14
3	Лыжная подготовка	20
4	Спортивные игры	16

### Контрольно-тематической планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
1.	ТБ. История легкой атлетики. Бег по пересеченной местности.			
2.	Здоровье и здоровый образ жизни. Высокий старт с опорой на одну руку( дистанция 10-15). Бег с ускорениями.			
3.	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Высокий старт с опорой на одну руку. Беговые упражнения.			
4.	Режим дня и его основное содержание. Высокий старт. Бег на результат.			
5.	Русская лапта. Правила игры.			
6.	Бег с низкого старта. Стартовый разгон.			
7.	Распределение силы в беге на 2, 3, 4, 5, 6 минут.			
8.	Распределение силы в беге на 2, 3, 4, 5, 6 минут			
9.	Закаливание организма .Прыжки в высоту с прямого разбега.			
10.	Прыжки в длину с разбега.			
11.	Прыжки с в длину с разбега. (Результат)			
12.	Метание малого мяча на дальность .			
13.	Метание малого мяча на дальность (результат) .			
14.	Прыжки с места			
15.	Прыжки с места ( результата)			
16.	Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки.			
17.	Баскетбол.			
18.	Баскетбол			
19.	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением			
20.	Круговая тренировка.			
21.	Кувырок вперед. Кувырок назад.			
22.	Стойка на лопатках			
23.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.			
24.	«Мост» из положения, лежа на спине.			
25.	Комбинация из освоенных элементов.			
26.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов.			
27.	Висы.			
28.	Круговая тренировка			
29.	Тестирование сгибание разгибание рук в			

	упоре. Отжимания от пола.			
<b>30.</b>	Упражнения в равновесии.			
<b>31.</b>	Тестирование Прыжки со скакалкой за 30 сек.			
<b>32.</b>	Техника безопасности на уроках. Освоение техники лыжных ходов. Баскетбол.			
<b>33.</b>	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Баскетбол			
<b>34.</b>	Прохождение дистанции 1,5 км. Баскетбол.			
<b>35.</b>	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение технике конькового хода. Баскетбол.			
<b>36.</b>	Обучение технике конькового хода. Прохождение дистанции свободным стилем.			
<b>37.</b>	Контрольное прохождение дистанции 1 км коньковым ходом .			
<b>38.</b>	Коньковый ход. Прохождение дистанции 1,5 км			
<b>39.</b>	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом			
<b>40.</b>	Техника спуска с горы. Техника торможения.			
<b>41.</b>	Спуск с горы разными способами			
<b>42.</b>	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»			
<b>43.</b>	Подъем в гору разными способами Контрольное задание			
<b>44.</b>	Правила обгона. Обгон на дистанции			
<b>45.</b>	Контрольное тестирование 1000м на результат. Баскетбол.			
<b>46.</b>	Баскетбол.			
<b>47.</b>	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.			
<b>48.</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.			
<b>49.</b>	Передача мяча над собой и через сетку			
<b>50.</b>	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками			
<b>51.</b>	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки			
<b>52.</b>	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут			
<b>53.</b>	Кроссовый бег до 4 минут			
<b>54.</b>	Кроссовый бег до 5 минут			
<b>55.</b>	Кроссовый бег до 6 минут			
<b>56.</b>	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м			
<b>57.</b>	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10м			
<b>58.</b>	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища			

	из положения сидя			
<b>59.</b>	Тестирование. Прыжок в длину с места			
<b>60.</b>	Подтягивание в висе на перекладине тестирование.			
<b>61.</b>	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега.			
<b>62.</b>	ТБ. Метание малого мяча на дальность			
<b>63.</b>	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность .			
<b>64.</b>	Правила эстафеты 4/100 .			
<b>65.</b>	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.			
<b>66.</b>	Метание мяча на результат.			
<b>67.</b>	Метания.			
<b>68.</b>	Итоговое занятие. Техника безопасности на каникулах.			