

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Чертановка  
Кузоватовского района Ульяновской области**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании Педагогического  
совета МОУ СШ с. Чертановка  
Протокол №2 от 29.08.2023 г

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
МОУ СШ с. Чертановка  
Михайлина В.В. \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ СШ с. Чертановка  
Кудряшова О.Е. \_\_\_\_\_  
Приказ № 147 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура» для 7 класса  
на 2023-2024 учебный год.  
основного общего образования,  
102 часа, базовый уровень  
УМК «Физическая культура» учебник  
для 5-6-7 классов, под редакцией М.Я. Веленского (Москва, «Просвещение» 2017 г.)**

**Составитель: учитель физической культуры  
Массова Елена Игоревна**

**Чертановка 2023 г.**

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и

возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **Предметный 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 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.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**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.

## **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 и физкультпауз (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.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (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 приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**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.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.



## Тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (12 часов).</b>		
1.	Легкая атлетика. Техника безопасности на спортивной площадке.	1
2.	Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с места.	1
3.	Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
4.	Бег 100 метров с низкого старта.	1
5.	Эстафетный бег 4 x 60 метров.	1
6.	Эстафетный бег 4 x 60 метров.	1
7.	Челночный бег 3 по 10 метров. Метание теннисного мяча на дальность	1
8.	Бег 400 метров. Подвижные игры.	1
9.	.Бег 800 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	1
10.	Бег 1500 метров на результат. Метание теннисного мяча на дальность.	1
11.	Подтягивание на результат, девушки н/п, юноши в/п. Подвижные игры.	1
12.	Сдача норм ГТО.	1
<b>Спортивные игры (Баскетбол). 12ч.</b>		
13.	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр.	1
14.	Техника передвижений (повороты, остановка мячом), ловля и передача мяча, бросок мяча.	1

15.	Бег с изменениями скорости, с внезапными остановками.	1
16.	Вырывание мяча.	1
17.	Выбивание мяча из рук.	1
18.	Ловля двумя руками и передача одной от плеча в движении.	1
19.	Ведение мяча после его ловли на месте.	1
20.	Ведение мяча после его ловли на месте и в движении.	1
21.	Бросок мяча одной рукой сверху.	1
22.	Бросок мяча одной рукой сверху.	1
23.	Ведение мяча, бросок мяча одной рукой сверху.	1
24.	Ловля, ведение, остановка, бросок мяча одной рукой сверху.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики (18 часов).</b>	
25.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.	1
26.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
27.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
28.	Упражнения с набивными мячами.	1
29.	Упражнения с набивными мячами.	1
30.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
32.	Кувырок вперед с последующим наклоном вперед.	1
33.	Кувырок назад из положения сидя.	1

34.	«Мост» наклоном назад с помощью...	1
35.	«Мост» наклоном назад с помощью...	1
36.	Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
37.	Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
38.	Лазание по канату способом в два, три приема.	1
39.	Лазание по канату способом в два, три приема.	1
40.	Ходьба с перешагиванием через палку.	1
41.	Равновесие на одной ноге «ласточка».	1
42.	Сдача норм ГТО.	1
	<b>Лыжная подготовка (26 часов).</b>	
43.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях лыжной подготовке.	1
44.	Освоение техники спусков на лыжах.	1
45.	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
46.	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
47.	Одновременно одношажный ход.	1
48.	Одновременно одношажный ход.	1
49.	Спуск в высокой стойкой.	1
50.	Преодоление бугров и впадин.	1
51.	Поворот на параллельных лыжах.	1

52.	Повороты переступанием.	1
53.	Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1
54.	Торможение плугом, полуплугом.	1
55.	Передвижение на лыжах 1500м в медленном темпе.	1
56.	Передвижение на лыжах 1500м в медленном темпе.	1
57.	Повторное прохождение коротких отрезков 40-60м.	1
58.	Обучение эстафетному бегу на лыжах.	1
59.	Обучение эстафетному бегу на лыжах.	1
60.	Передвижение по слабо и среднепересеченной местности 2 км. (д), 3 км. (м).	1
61.	Передвижение по слабо и среднепересеченной местности 2 км. (д), 3 км. (м).	1
62.	Передвижение в быстром темпе на отрезках 150 – 200м.	1
63.	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	1
64.	Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе.	1
65.	Закрепление техники изученных ходов.	1
66.	Закрепление техники изученных ходов.	1
67.	Сдача норм ГТО.	1
68.	Сдача норм ГТО.	1
	<b>Спортивные игры. (Волейбол) 20ч.</b>	
69.	Инструктаж по Т.Б. на уроках по волейболу.	1
70.	Обучение правилам перемещения по площадке.	1

71.	Передача мяча двумя руками.	1
72.	Верхняя и нижняя передача мяча.	1
73.	Верхняя и нижняя передача мяча.	1
74.	Передача мяча перед собой двумя руками.	1
75.	Урок круговой тренировки.	1
76.	Отбивание мяча кулаком.	1
77.	Обучение нижней подаче.	1
78.	Чередование передач сверху, снизу.	1
79.	Передача мяча двумя руками. Учебная игра.	1
80.	Прямая нижняя подача.	1
81.	Прямая нижняя подача.	1
82.	Отбивание мяча кулаком. Учебная игра.	1
83.	Отбивание мяча кулаком. Учебная игра.	1
84.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
85.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
86.	Чередование передач сверху, снизу.	1
87.	Прием мяча с подачи снизу.	1
88.	Прием мяча с подачи снизу.	1
	<b>Легкая атлетика. 14 часов.</b>	
89	Инструктаж по Т.Б. на занятиях по легкой атлетика.	1

90.	Низкий старт. Стартовый разбег.	1
91.	Низкий старт. Стартовый разбег.	1
92.	Бег 30 м. с высокого старта.	1
93.	Техника прыжка в длину с места.	1
94.	Бег 1500м(м), 1000м (д) без учета времени.	1
95.	Челночный бег 3 по 10 метров.	1
96.	Подтягивание на перекладине.	1
97.	Наклон вперед из положения сидя.	1
98.	Бег 1500 м (м), 1000м (д) с фиксированием результата.	1
99.	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов с разбега.	1
100.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа.	1
101.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
102.	Сдача норм ГТО.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102ч.</b>



