

Муниципальное общеобразовательное учреждение Староалгащинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.Г.Князькина муниципального образования "Цильнинский район" Ульяновской области

Рассмотрено  
Руководитель МО

Сидякина Л.А.

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «08» 08 2023г.

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР

И /Е.А. Унерке/

«28» 08 2023г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Класс	7
Учебный год	2023-2024
Учитель (ФИО)	Селиванов П.А.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.

с.Старые Алгаши  
2023 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 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;
- 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 относиться 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.

## 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.**

### **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.

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.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика 18 ч.	
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий, низкий старт. Бег по дистанции	1
2	История развития легкой атлетики. Низкий старт. Челночный бег. Входная диагностика.	1
3	Низкий старт. Финиширование. Беговые упражнения. Подтягивания	1
4	Бег 60 метров на результат. Специальные беговые упражнения.	1
5	Бег 60 метров. СБУ. ОРУ. Эстафеты	1
6	Прыжки в длину. Метание мяча	1
7	Прыжки в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча.	1
8	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места	1
9	Метание мяча. Прыжок в длину	1
10	Правила соревнований в метании мяча. Подтягивание	1
11	Прыжки в длину с разбега на результат. Подтягивание	1
12	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 10 мин.	1
13	Бег 10-15 мин. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту	1
14	Бег до 20 мин. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту	1
15	Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости	1
16	Техника прыжка в высоту. Прыжковые упражнения	1
17	Прыжки в высоту. Правила соревнований	1
18	ОРУ в движении. Прыжки в высоту	1
	Баскетбол 11 ч	
19	ТБ на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол	1
20	Игровые упражнения игрока. Передача и ловля мяча на месте и в движении	1
21	Стойка и передвижение игрока с ведением мяча. Игра в баскетбол	1
22	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол	1
23	Передача мяча двумя руками от груди. Штрафные броски.	1
24	Техника передвижения, ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1
25	ОРУ в парах. Силовые упражнения.	1
26	Силовые упр. на снарядах. Отжимание	1
27	ОРУ в движении. Силовые упр. в парах.	1
28	Контрольные упражнения	1
29	Учебно-тренировочная игра	1
	Гимнастика 21 ч	
30	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упр. ОРУ.	1
31	Строевые упр. Подъём переворотом на перекладине.	1
32	Подъём переворотом на перекладине. Упр. для развития гибкости.	1
33	ОРУ на месте. Упр. на перекладине.	1
34	Упр. на перекладине, передвижение в висячем положении. Эстафеты	1
35	Строевые упр. Подъём переворотом на перекладине.	1
36	Выполнение упражнения на технику. Подтягивание в висячем положении.	1
37	Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь.	1
38	ОРУ с предметами. Техника опорного прыжка.	1
39	Упражнения с предметами. ОРУ. Опорный прыжок.	1
40	Упражнения для развития скорости. Опорный прыжок. Эстафеты.	1
41	Полоса препятствий на гимнастических снарядах. Опорный прыжок.	1

42	Прыжок ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). ОРУ с предметами.	1
43	Выполнение опорного прыжка на технику ОРУ. Эстафеты.	1
44	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
45	Мост из положения стоя. Акробатические упражнения.	1
46	Акробатические упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
47	Упражнения на гимнастических снарядах.	1
48	Стойка на голове. Мост без помощи.	1
49	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове.	1
50	Акробатические упражнения. ОРУ с предметами. Эстафеты	1
	Лыжная подготовка 28 ч	
51	ТБ на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции скользящим шагом.	1
52	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2-3 км со средней скоростью. Промежуточная диагностика.	1
53	Скользкий шаг попеременном двухшажном ходе на дистанции 2-3 км.	1
54	Повторить попеременный двухшажный ход на технику.	1
55	Техника попеременного четырёхшажного хода.	1
56	Передвижение без палок в попеременном 4х-шажном ходе.	1
57	Техника одновременного одношажного хода. Бег 1 км на результат.	1
58	Прохождение дистанции с применением одновременного одношажного хода.	1
59	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
60	ТБ на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции скользящим шагом.,	1
61	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2-3 км со средней скоростью.	1
62	Техника одновременного бесшажного хода. Прикидка 1 км на скорость.	1
63	Скольжение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1
64	Техника одновременного одношажного хода.	1
65	Прохождение дистанции 3-4 км со средней скоростью	1
66	Чередование попеременных и одновременных ходов на дистанции 3-4 км	1
67	Контрольное прохождение 2 км . С изученными способами	1
68	Торможения и повороты при спуске	1
69	Техника спусков со склона, выполнения торможения "плугом"	1
70	Контрольное прохождение дистанции спусками и подъемами	1
71	Лыжная эстафета. Катание с горки	1
72	Подвижные игры. Эстафеты.	1
73	Сдача учебных нормативов. Полоса препятствий по лыжной подготовке	1
74	Катание с горки	1
75	Техника конькового хода	1
76	Техника лыжных ходов	1
77	Катание с горки со спусками и подъемами	1
78	Контрольные упражнения	1
	Волейбол 8 ч	
79	Инструктаж ТБ по волейболу. Стойка игрока, передвижения и повороты	1
80	Стойка игрока, перемещение. Упражнения в парах. Игровые упражнения.	1
81	Техника перемещений. Передачи и приёмы мяча в парах.	1
82	Передачи мяча сверху с перемещениями в парах. Приёмы и передачи мяча снизу двумя руками.	1
83	Нижняя прямая подача мяча. Приёмы и передачи мяча на технику.	1
84	Техника нижней прямой подачи мяча через ширину площадки в парах.	1
85	Техника приёма и передачи мяча через сетку. Игра по упрощённым правилам.	1
86	Техника передачи мяча в парах. Подвижные игры	1



Кроссовая подготовка 8ч		
87	Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпе. Общеразвивающие упражнения.	1
88	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Прыжки, беговые упражнения.	1
89	Упражнения для развития выносливости. Бег с препятствиями. Спортивные игры.	1
90	Кросс 3000м. Специально беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.	1
91	Бег с ускорениями. Бег 300м на результат. Спортивные игры.	1
92	Бег с препятствиями. Упражнения для развития выносливости. Игра.	1
93	Бег в умеренном темпе 15 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований.	1
94	Бег. Специально беговые упражнения. Бег на результат 2000м	1
Лёгкая атлетика 11ч.		
95	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Инструктаж по ТБ. Челночный бег.	1
96	Техника старта и финиша. Бег по дистанции 50-60м. Эстафеты.	1
97	Высокий старт, бег по дистанции. Финиширование. Беговые упр. Ускорения.	1
98	Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Правила соревнований.	1
99	Техника высокого старта. Челночный бег. Правила соревнований.	1
100	Эстафетный бег. Беговые упражнения. Бег с ускорениями.	1
101	Бег по дистанции 50-60м. Техника старта и финиша. Эстафеты.	1
102	Высокий старт 20-40м. Беговые упражнения. Бег 60м.Итоговая диагностика.	1
	<b>Всего</b>	<b>102</b>