


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ  
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 42 г.Улан-Удэ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
ФК и ОБЖ

 Мункожапова С.Д.  
Протокол №1  
от «29» августа 2023г


СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

 Ермоленко А.А.  
Протокол №1  
от «29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Путилова Н.Н.  
Приказ 01-39 № 94.1  
от «30» августа 2023 г.

# *Рабочая программа*

*учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 7 классов*

г. Улан-Удэ  
2023 – 2024 уч. г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577;
- ООП ООО МАОУ СОШ №42, Учебным планом МАОУ СОШ №42, уставом МАОУ СОШ №42 г.Улан-Удэ - Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. (Приказ Минобрнауки №373 от 06.10.2009)
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

### Цели и задачи

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности по средствам формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи** физического воспитания учащихся 7 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Уровень программы - базовый.

В соответствии с базисным учебным планом на занятия физической культурой отводится 2 часа в неделю, при 34 неделях это составляет 68 часов в год.

*Реализация регионального компонента осуществляется: национальная борьба в разделе гимнастики, русская подвижная игра «Лепта» в разделе лёгкой атлетики..*

*Дистанционное обучение проходит с применением дневника двигательной активности, образовательной платформы «Российская электронная школа» и на использовании образовательной социальной сети «Сферум» в приложении VK Мессенджер.*

## **Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, 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:**

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре, языку, традициям
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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;

**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:**

- 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 осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### Содержание учебного материала

№	Раздел	Содержание раздела	Планируемые предметные результаты
1	<b>Основы знаний о физической деятельности</b>	<p style="text-align: center;"><b><i>Естественные основы.</i></b></p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психологических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Социально-психологические основы.</i></b></p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Культурно-исторические основы.</i></b></p> <p>Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Приемы закаливания.</i></b></p> <p>Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.</p>	<p>- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы</p> <p>- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p> <p>- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме</p> <p>- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой</p>
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<p>Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в волейбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p>	<p>разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды</p> <p>- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально -</p>
3	<b>Физическое совершенствование</b>		
3.1	<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, для развития координационных способностей, развитие силовых способностей и гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий. Страховка и самостраховка во время занятий. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским</p>	<p>прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность</p> <p>- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта,</p>

		физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	владеть информационными жестами судьи - 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 и спортивным соревнованиям - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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.
3.2	<i>Легкая атлетика</i>	Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	
3.3	<i>Лыжные гонки</i>	Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	
3.4	<i>Волейбол</i>	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	
3.5	<i>Баскетбол</i>	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	

*Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:*

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м, сек	11,2	11,4
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	135	125
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	15	9
К выносливости	Бег 2000 м, мин, сек	8,50	10,20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0
---------------	--	------	------

**Тематическое планирование по физической культуре для 7 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	<b>Базовая часть</b>	54			
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры	10		6	6
1.3	Гимнастика		14		
1.4	Легкая атлетика	8			10
2	<b>Вариативная часть</b>	14			
2.1	Лыжная подготовка			14	

**Календарно – тематическое планирование 7 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
<i>1 четверть</i>				
1	Техника безопасности на уроках ФК.СБУ	1		
2	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места	1		
3	Спринтерский бег. Низкий старт. Подготовка к ГТО	1		
4	Прыжок в длину «согнув ноги». Эстафетный бег	1		
5	Бег на средние дистанции. Лапта	1		
6	Прыжок в длину «согнув ноги». Подготовка к ГТО	1		
7	Метание. Лапта. Подготовка к ГТО	1		
8	Кроссовая подготовка. Метание	1		
9	Метание. Лапта	1		
10	Бег на длинные дистанции. Лапта	1		
11	ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения	1		
12	Верхняя передача	1		
13	Нижняя прямая подача	1		
14	Приём мяча снизу	1		
15	Передачи мяча	1		
16	Прямой нападающий удар	1		
17	Нижняя прямая подача	1		
18	Нападающий удар	1		
		<i>Итого</i>		
<i>2 четверть</i>				
1	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1		
2	Повторение кувырков. Развитие гибкости	1		
3	Висы и упоры. Круговая тренировка	1		
4	Упражнения в равновесии. Брусья	1		
5	Акробатика. ОФП. Подготовка к ГТО	1		
6	Подъём переворотом. Подтягивания. Подготовка к ГТО	1		
7	Подъём завесом вне, вис на подколенках	1		
8	Развитие двигательных качеств	1		
9	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Брусья	1		
10	Совершенствование акробатических комбинаций	1		
11	Опорный прыжок. Подготовка к ГТО	1		
12	Упражнения в равновесии. Брусья	1		
13	Виды спортивной борьбы. Самостраховка	1		
14	Освоение элементов техники и тактики по нац. борьбе	1		
		<i>Итого</i>		
<i>3 четверть</i>				
1	ТБ на уроках лыжной подготовки, строевые упражнения	1		
2	Скользкий шаг	1		
3	Комплекс упражнений «Разминка лыжника»	1		
4	Попеременный двухшажный ход	1		
5	Одновременный двухшажный ход	1		
6	Подъёмы и спуски	1		
7	Эстафета с этапом до 100 м с поворотами	1		
8	Попеременный двухшажный ход	1		
9	Одновременный ход	1		
10	Развитие выносливости. Подготовка к ГТО	1		

11	Бег на выносливость	1		
12	Подъёмы и спуски	1		
13	Бег на дистанцию 2000м. Подготовка к ГТО	1		
14	Передвижение по местности. Игры.	1		
15	ТБ на уроках баскетбола Техника передвижений, остановок Поворотов и стоек.	1		
16	Передачи мяча. Учебная игра	1		
17	Высокое и низкое ведение	1		
18	Броски в движении. Учебная игра	1		
19	Вырывание и выбивание мяча	1		
20	Двусторонняя игра	1		
		<i>Итого</i>		
<i>4 четверть</i>				
1	Личная защита. Учебная игра	1		
2	Позиционное нападение	1		
3	Ведение мяча. Двусторонняя игра	1		
4	Броски мяча с места и в движении	1		
5	Совершенствование ведения	1		
6	Двусторонняя игра	1		
7	Техника безопасности. Спринтерский бег	1		
8	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места	1		
9	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1		
10	Бег на средние дистанции. Подготовка к ГТО	1		
11	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Лапта	1		
12	Метание. Лапта	1		
13	Кроссовая подготовка. Метание	1		
14	Бег на длинные дистанции. Лапта	1		
15	Метание. Лапта	1		
16	Итоговый урок	1		
		<i>Итого</i>		
		<i>Итого за год</i>		