

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Репьёвская основная школа

РАССМОТРЕНО на заседании ШМС. Протокол № <u>7</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2023г. Председатель ШМС <u>Н.И.Пчёлкина</u>	СОГЛАСОВАНО. Зам. директора по УВР <u>Н.И.Пчёлкина</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ Репьёвская ОШ <u>Л.Б. Радаева</u> Приказ № <u>08/08-02</u> от « <u>31</u> » <u>СЕНТЯБ</u> 2023г.
---	--	--

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Класс: 7  
Уровень общего образования: ОСНОВНОЕ ОБЩЕ  
Учитель физической культуры: ТРУНОВА КРИСТИНА СЕРГЕЕВНА  
Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год  
Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год, в неделю 3 часа

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2021.
2. Физическая культура, 6-7 классы : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2019.

Рабочую программу разработала Трунова Трунова Кристина Сергеевна

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырок вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

## Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

## Предметные результаты:

- 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 подготовки техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовки, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- составлять и самостоятельно разучивать простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- запрыгивания 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 возрастных 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»

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.  
**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостагической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и

динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступления» и «прыжкового бега»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги «и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным душком ходом на одновременным душком ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. **Волейбол.** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Тема	Количество часов
1	2	3
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (14ч)</b>		
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.	1
2-3	Развитие выносливости Спринтерский бег. Прыжки с места.	2
4-5	Низкий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	2
6	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
7	Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств.	1
8	Метание малого мяча. Прыжки в длину.	1
9	Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств	1
10	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину.	1
11	Прыжки в длину. Развитие скоростно - силовых способностей.	1
12	Бег на средние дистанции	1
13-14	Развитие скоростной выносливости, силы	2
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ (12 ч)</b>		
15-16	Стойка. Перемещения в стойке	2
17	Способы перемещения	1
18	Передача мяча сверху двумя руками	1
19	Прием мяча снизу двумя руками	1
20	Нижняя прямая подача с середины площадки	1

21	Приём и подача мяча	1
22-23	Общая и специальная физическая подготовка	2
24-26	Игровые занятия	3

### ГИМНАСТИКА (18ч)

27	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости.	1
28	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в акробатике.	1
29-31	Акробатика. Лазание по канату.	3
32	Акробатика. Висы и упоры	1
33	Акробатика. Брусья. Перекладина	1
34-37	Перекладина. Брусья разной высоты.	4
38	Опорный прыжок. Брусья параллельные	1
39	Опорные прыжки. Брусья. Упражнение с обручем.	1
40	Брусья. Развитие силы, ловкости, гибкости.	1
41	Брусья. Развитие силовых качеств.	1
42	Развитие силы, прыгучести.	1
43	Развитие прыгучести, быстроты	1
44	Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.	1

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. (14ч)

45	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой	1
46	История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.	1
47-49	Попеременный двухшажный ход. /Одновременный бесшажный ходы.	3
50	Спуски, подъёмы	1
51	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1
52-53	Повороты переступанием.	2
54-55	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход./ Подъём «полу ёлочкой».	2
56-57	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	2

58	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Эстафеты.	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. (12ч)</b>		
59	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	1
60	Передвижения и остановки. Передачи мяча	1
61	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	1
62	Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок.	1
63	Развитие координационных способностей	1
64	Развитие координационных способностей.	1
65	Бросок одной рукой от плеча.	1
66	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
67	Развитие координационных способностей.	1
68	Бросок одной рукой от плеча.	1
69	Позиционное нападение и личная защита.	1
70	Развитие координационных способностей.	1
71	Развитие координационных качеств.	1
72	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	1
73	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
74	Развитие координационных способностей.	1
75	Бросок в кольцо с сопротивлением	1
<b>СПОРТИВНАЯ ИГРА. ФУТБОЛ. (12ч).</b>		
71	Правила игры. Техника передвижения игрока. Подвижная игра.	1
72	Удар внутренней стороной стопы. Подвижная игра.	1
73	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Подвижная игра.	1
74	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Подвижная игра.	1
75	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Подвижная игра.	1
76	Ведение мяча в различных направлениях с сопротивлением защитника. Совершенствование техники	1



	перемещений и владения мячом. Подвижная игра.	
77	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Подвижная игра.	1
78	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Подвижная игра.	1
79	Обманные движения (финты). Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Закрепление техники перемещений и владения мячом. Подвижная игра.	1
80	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Подвижная игра.	1
81	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Остановка мяча грудью. Обучение техники защитных действий. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Подвижная игра.	1
82	Тактические действия в нападении. Совершенствование тактики игры. Подвижная игра.	1
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. (2ч)</b>		
83-84	Бег по пересеченной местности.	2
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. (2ч)</b>		
85	Тестирование наклона вперед из положения сидя на полу	1
86	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. (12ч)</b>		
87	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с места.	1
88	Прыжки в длину с места.	1
89	Метание мяча.	1
90	Бег на 60м. Метание мяча.	1
91	Бег на 60м. Метание мяча.	1
92	Метание мяча на дальность.	1
93	Спринтерский бег. Прыжки с разбега	1
94-95	Спринтерский бег.	2
96	Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»	1
97-98	Гладкий бег..	2

99-100	Полоса препятствий.	2
101	Развитие выносливости	1
102	Эстафетный бег. Зачёт.	1