

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Большекандаратская средняя школа имени Героя Советского Союза И.К.Морозова

Принято  
на заседании Педагогического  
Совета

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР

 Галацкова Н.В.

«29» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор школы



Батяшина Л.А.

Приказ № 140  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**предмета(курса)**  
**«Физическая культура»**  
**7 класс**  
**2023-2024 учебный год**

Учитель: физической культуры  
Батяшин Юрий Анатольевич

Большая Кандарать  
2023г

## **Раздел 1.**

### **Планируемые результаты.**

#### **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.

## **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).

#### IV СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

##### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.30	7.55	6.40	9.10	8.15	7.03
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.30	13.35	12.15	15.20	14.20	13.10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.55	17.05	15.45	21.30	19.40	17.15
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	10	16	24	8	12	18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	5 +4	+6	+13

<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
7.	Метание мяча весом 150г (м)	23	27	34	15	19	23
	Плавание на 50 м (мин,с)	1.33	1.18	0.58	1.38	1.23	1.03
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		5	5	6	5	5	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	6	5	5	6

## **Раздел 2. Содержание предмета.**

### **Знания о физической культуре (9 часов на протяжении всех уроков).**

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.

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, физкультурминуток 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.

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.(21ч.)**

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).

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

### **Лёгкая атлетика.(30ч.)**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки(20ч).**

Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.(24ч.)**

Баскетбол.

Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

**Прикладно-ориентированные упражнения.** Упражнения общеразвивающей направленности.

**Общезначительная 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.

### Раздел 3.

## Тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол- во часов
	план	Факт		
1.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.			Бег на короткие дистанции. Высокий старт	1
3.			Бег на короткие дистанции 30м.	1
4.			Бег на короткие дистанции. Челночный бег. 3 x 10м.	1
5.			Бег 60 м. Эстафетный бег.	1
6.			Развитие скоростных возможностей в беге на 60 м.	1
7.			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8.			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
9.			Метание малого мяча. Развитие силовых качеств	1
10.			Метание малого мяча на дальность на результат.	1
11.			Прыжки в длину с места на результат. Терминология прыжков в длину.	1
12.			Бег на средние дистанции.	1
13.			Бег 1000 м.	1
14.			Бег на длинные дистанции.	1
15.			Бег по пересеченной местности.	1
16.			Бег по пересеченной местности.	1
17.			Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
18.			Прыжки в высоту способом «Перешагиванием»	1
19.			Прыжки в высоту. Разбег отталкивание.	1
20.			Прыжки в высоту. Полёт приземление.	1
21.			Соревнование по прыжкам в высоту способом «перешагиванием»	1
22.			Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
23.			Технические приемы ловли и передачи	1
24.			Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
25.			Технические приемы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
26.			Техника ведения мяча.	1
27.			Техника бросков мяча.	1
28.			Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта. Требование техники безопасности	1
29.			Строевая подготовка.	1
30.			Акробатика	1
31.			Акробатика	1
32.			Строевые упражнения, висы и упоры.	1
33.			Висы и упоры.	1
34.			Способы Лазания по канату.	1
35.			Лазание по канату в три приёма.	1
36.			Опорный прыжок. Разбег и отталкивание.	1
37.			Опорный прыжок. Полёт и приземление.	1

38.		Опорный прыжок.	1
39.		Упражнение общеразвивающей направленности (с предметами)	1
40.		Упражнение общеразвивающей направленности (без предметов).	1
41.		Упражнения общеразвивающей направленности.	1
42.		Висы и упоры	1
43.		Акробатические упражнения.	1
44.		Акробатические упражнения.	1
45.		Акробатические упражнения.	1
46.		Акробатические упражнения.	1
47.		Упражнения в виси.	1
48.		Развитие силовых способностей	1
49.		Краткая характеристика зимних видов спорта. Техника безопасности.	1
50.		Лыжные ходы	1
51.		Лыжные ходы Техника попеременного двухшажного хода	1
52.		Одновременно двухшажный ход.	1
53.		Одновременно двухшажный ход.	1
54.		Одновременно одношажный ход.	1
55.		Одновременно одношажный ход.	1
56.		Освоение техники лыжных ходов.	1
57.		Освоение техники лыжных ходов.	1
58.		Подъем в гору скользящим шагом.	1
59.		Подъем в гору скользящим шагом.	1
60.		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
61.		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
62.		Освоение техники лыжных ходов.	1
63.		Техника передвижения на лыжах дистанция 1000м. На время.	1
64.		Техника поворотов на месте. Поворот на месте махом.	1
65.		Техника поворотов на месте. Поворот на месте махом.	1
66.		Техника поворотов в движении.	1
67.		Правила игры в баскетбол. Терминология в баскетболе. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
68.		Технические приемы ловли и передачи мяча.	1
69.		Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
70.		Технические приемы. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
71.		Техника ведения мяча.	1
72.		Тактика игры в баскетбол	1
73.		Тактика игры баскетбол	1
74.		Тактика игры в баскетбол	1
75.		Тактика игры в баскетбол	1
76.		Технические приемы.	1
77.		Технические приемы.	1
78.		Тактика игры в баскетбол	1
79.		Тактика игры в баскетбол	1
80.		Техника ведения мяча в движении.	1
81.		Техника ведения мяча с изменением высоты отскока.	1
82.		Техника бросков мяча	1

83.		Индивидуальная защита.	1
84.		Тактические действия.	1
85.		Развитие скорости	1
86.		Развитие скорости	1
87.		Физическая культура в современном обществе. Правила соревнований.	1
88.		Высокий и низкий старт	1
89.		Высокий старт	1
90.		Тактические действия.	1
91.		Тактические действия.	1
92.		Тактика игры.	1
93.		Метание теннисного мяча	1
94.		Метание теннисного мяча	1
95.		<i>Бег на</i> короткие дистанции 30 м.	1
96.		Бег 60м. Эстафетный бег.	1
97.		Повторение техники высокого старта	1
98.		Повторение техники высокого старта	1
99.		Бег на средние дистанции.	1
100.		Бег 1000м.	1
101.		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
102.		Кроссовая подготовка.	1