

Утверждаю:

Директор

Н.П.Ша

«31»

августа



**Рабочая программа по физической культуре  
7 класс на 2023-2024 учебный год**

Учитель: Лебедев

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7х классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №287 и на основе авторской программы Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобраз. организаций / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред.М.Я. Виленского. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 239 с. : ил. – ISBN 978-5-09-046522-9.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные** - включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину; формированию ответственного отношения к учебе, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к сознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные**- включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

#### **Предметные:**

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах;
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять

тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Содержание курса

**Знания о физической культуре.** Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

**Способы физкультурной деятельности.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

### Гимнастика с основами акробатики. ( ч)

- Организационные команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Стойка на голове и руках.
- Кувырок назад в полушпагат.

- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

В данном блоке используются различные **виды контроля**: *предварительный, текущий, тематический и итоговый*. **Формы контроля**: *индивидуальный и групповой*. **Методы контроля**: *устный, практический, самоконтроль*

### **Легкая атлетика. ( 4 ч)**

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

В данном блоке используются различные **виды контроля**: *предварительный, текущий, тематический и итоговый*. **Формы контроля**: *индивидуальный и групповой*. **Методы контроля**: *устный, практический, самоконтроль*

### **Лыжная подготовка. (30 ч)**

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

В данном блоке используются различные **виды контроля**: *предварительный, текущий, тематический и итоговый*. **Формы контроля**: *индивидуальный и групповой*. **Методы контроля**: *устный, практический, самоконтроль*

### **Спортивные игры. ( 4 ч)**

- *Баскетбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

В данном блоке используются различные **виды контроля**: *предварительный, текущий, тематический и итоговый*. **Формы контроля**: *индивидуальный и групповой*. **Методы контроля**: *устный, практический, самоконтроль*



**Календарно-тематический план.**

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Дата по плану	Дата проведения
<b>I четверть</b>					
1	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры			
2	2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	Учет		
3	3	Тестирование бега на 60 и 300 м			
4	4	Спринтерский бег			
5	5	Техника метания мяча на дальность			
6	6	Тестирование метания мяча на дальность	Учет		
7	7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	Учет		
8	8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»			
9	9	Тестирование прыжка в длину с разбега	Учет		
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.			
11	11	Равномерный бег. Развитие выносливости			
12	12	Тестирование бега на 1000 м	Учет		
13	13	Тестирование прыжка в длину с места			
14	14	Броски малого мяча на точность			
15	15	Броски малого мяча на точность	Учет		
16	16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»			
17	17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Учет		
18	18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание»			
19	19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий			
20	20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Учет		
21	21	Техника ведения мяча ногами			
22	22	Техника передачи мяча ногами			
23	23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой			
24	24	Жонглирование мячом ногами	Учет		
<b>II четверть</b>					

25	1	Спортивная игра «Футбол»			
26	2	Спортивная игра «Футбол»			
27	3	Контрольный урок по теме «Футбол»	Учет		
28	4	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастики			
29	5	Прыжки в высоту, акробатические комбинации			
30	6	Упражнения на гимнастическом бревне			
31	7	Комбинации на гимнастическом бревне			
32	8	Комбинации на гимнастическом бревне	Учет		
33	9	Эстафеты с элементами гимнастики			
34	10	Эстафеты с элементами гимнастики			
35	11	Упражнения на матах	Учет		
36	12	Упражнения на матах	Учет		
37	13	Упражнения на матах			
38	14	Эстафеты с элементами гимнастики			
39	15	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги			
40	16	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь			
41	17	Опорные прыжки	Учет		
42	18	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»			
43	19	Ритмическая гимнастика и ОФП			
44	20	Гимнастическая полоса препятствий			
45	21	Гимнастическая полоса препятствий	Учет		
46	22	Спортивная игра «Футбол»			
47	23	Остановки и передачи в футболе			
48	24	Спортивная игра «Футбол»			

### III четверть

49	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.			
50	2	Одновременный бесшажный ход	Учет		
51	3	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
52	4	Чередование лыжных ходов			
53	5	Повороты переступанием и прыжком на лыжах			
54	6	Преодоление естественных препятствий на лыжах			
55	7	Торможение и поворот «упором»	Учет		
56	8	Преодоление небольших трамплинов			

57	9	Подъемы на склон и спуски со склона	Учет		
58	10	Прохождение дистанции 2 км			
59	11	Прохождение дистанции 3 км			
60	12	Эстафеты на лыжах			
61	13	Прохождение дистанции 3 км			
62	14	Подъем «полуелочкой»	Учет		
63	15	Торможение и поворот «упором»			
64	16	Одновременные ходы			
65	17	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			
66	18	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Учет		
67	19	Попеременный двушажный ход			
68	20	Эстафеты на лыжах			
69	21	Скользящий ход без палок и с палками			
70	22	Повороты переступанием в движении			
71	23	Повороты переступанием в движении	Учет		
72	24	Подъем в гору скольльзящим шагом			
73	25	Игры на лыжах			
74	26	Зачет на 3 км	Учет		
75	27	Спуски, подъемы, торможения			
76	28	Зачет по лыжной подготовке (спуски, подъемы, торможения)			
77	29	Прохождение дистанции 4-5 км	Учет		
78	30	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			
<b>IV четверть</b>					
79	1	Инструкция по технике безопасностина занятиях спортивными играми. Баскетбол. Передвижения, повороты, передачи мяча.			
80	2	Баскетбол. Передачи мяча в парах.	Учет		
81	3	Баскетбол. Вырывание и выбивание.			
82	4	Баскетбол. Перехват мяча.	Учет		
83	5	Баскетбол. Нападение и защита.			
84	6	Игра 10 передач.			
85	7	Полоса препятствий	Учет		
86	8	Полоса препятствий			
87	9	Тестирование прыжка в длину с места			
88	10	Тестирование подтягивания			
89	11	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определения силы кисти	Учет		
90	12	Спортивные игры			
91	13	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			



92	14	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м	Учет		
93	15	Тестирование бега на 60 м			
94	16	Тестирование метания мяча на дальность	Учет		
95	17	Тестирование бега на 300 м	Учет		
96	18	Тестирование бега на 1000м			
97	19	Эстафетный бег			
98	20	Тестирование бега на 1500 м	Учет		
99	21	Эстафетный бег.			
100	22	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка			
101	23	Эстафеты с элементами спортивных игр	Учет		
102	24	Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов			

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

### **Учебно-методический комплект**

#### **Учебники:**

**Физическая культура 5-7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского, И.М.Туревского, Т.Ю.Торчковой

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017.