

## **МКОУ Баклушинская СШ**

Рабочая программа рассмотрена  
на методическом совете

протокол № 1 от 28.08.23 г.

руководитель МС

\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./

Согласовано

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./

Протокол № 1

от 29.08.23 г.

Утверждаю

директор школы

\_\_\_\_\_. /Косинская О.В./

Приказ № 71-ОД от 30.08.23 г.

# **Рабочая программа по физической культуре 7 класс (базовый уровень)**

Учитель физической культуры  
Ямбаев Р.Р.

2023-2024 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных

оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья 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.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций

укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-

прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 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 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.** 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

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8 ч</b>
1	Т/б на уроках физической культуры и л/а. Игра футбол.	1
2	Метание мяча на дальность с разбега. Контрольные тесты.	1
3	Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. Контрольные тесты.	1
4	Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. Контрольные тесты.	1
5	Прыжки в длину с разбега. Бег до 7 мин. Игра в футбол.	1
6	Прыжки в длину с разбега. Бег до 8 мин с ускорением до 80 м. Игра в футбол.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Бег до 8 мин с ускорением до 80 м. Игра в футбол.	1
8	Кроссовый бег до 10 мин. Преодоление препятствий. Игра в футбол.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>16 ч</b>
9	Т/б на уроках баскетбола. Стойка игрока, перемещение, остановка, повороты.	1
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (в парах, в тройках). Ведение мяча в движении.	1
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча (в парах, в тройках). Ведение мяча в движении.	1
12	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Бросок одной рукой в движении.	1
13	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в движении после ведения. Игра в баскетбол.	1
14	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Бросок одной и двумя руками в движении после ведения. Игра в баскетбол.	1
15	Бросок одной рукой после ловли. Вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра в баскетбол.	1
16	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол.	1
17	Ловля и передача в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении с изменением скорости и направления. Игра в баскетбол.	1
18	Ловля и передача в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении с изменением скорости и направления. Игра в баскетбол.	1
19	Бросок одной рукой и двумя руками после ведения. Выбивание и перехват мяча. Игра в баскетбол.	1
20	Бросок одной рукой и двумя руками после ведения. Выбивание и перехват мяча. Игра в баскетбол.	1
21	Бросок одной рукой и двумя руками после ведения. Выбивание и перехват мяча. Игра в баскетбол.	1
22	Бросок одной рукой и двумя руками после ведения. Выбивание и перехват мяча. Игра в баскетбол.	1
23	Учебная игра с применением изученных элементов. РДК.	1
24	Учебная игра с применением изученных элементов. РДК.	1
	<b>Гимнастика.</b>	<b>8 ч</b>
25	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад.	1

26	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м); кувырок назад в полушпагат (д). РДК.	1
27	Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м); кувырок назад в полушпагат (д). РДК.	1
28	Упражнения в равновесии. РДК. Стойка на голове с согнутыми ногами (м).	1
29	Упражнения в равновесии. РДК. Стойка на голове с согнутыми ногами (м).	1
30	Акробатическая комбинация. РДК.	1
31	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
32	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>12 ч</b>
33	Т/б на уроках лыжной подготовки. Вкатывание .	1
34	Одновременный одношажный ход (основной вариант). Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
35	Одновременный одношажный ход (основной вариант). Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
36	Одновременный одношажный ход (основной вариант). Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
37	Спуск со склона. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
38	Спуск со склона. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
39	Спуск со склона. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
40	Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Прохождение дистанции до 2 км.	1
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с гор. Прохождение дистанции до 2 км.	1
42	Закрепление пройденных ходов при прохождении дистанции до 3 км.	1
43	Закрепление пройденных ходов при прохождении дистанции до 3 км.	1
44	Дистанция 2 км на время.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>10 ч</b>
45	Т/б на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещение. Игра «Пионербол».	1
46	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку.	1
47	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку.	1
48	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку. РДК.	1
49	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед и через сетку. Передачи мяча над собой и через сетку. РДК.	1
50	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
51	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1



52	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол.	1
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол.	1
54	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол.	
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>14 ч</b>
55	Т/б на уроках л/а. Прыжки в высоту с разбега. РДК.	1
56	Кроссовый бег до 10 мин. РДК.	1
57	Кроссовый бег до 10 мин. РДК.	1
58	Кроссовый бег до 10 мин. РДК.	1
59	Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. Игра в футбол.	1
60	Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. Игра в футбол.	1
61	Метание мяча на дальность с разбега. Бег 60 м. Игра в футбол.	1
62	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м .Развитие выносливости.	1
63	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
64	Прыжки в длину с разбега Развитие выносливости. Игра в футбол.	1
65	Прыжки в длину с разбега Развитие выносливости.	1
66	Бег 1500 м на время. Игра в футбол.	1
67	Бег 1500 м на время .Игра в футбол.	1
68	Итоги года. Игра в футбол.	1