

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 7 класс

–Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, авторской программы «Физическая культура» М.-Вентана-Граф, 2015 г. под редакцией Т.В. Петровой, образовательной программы основного общего образования, учебного плана МБОУ Усояжской СОШ.

Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

В соответствии с учебным планом школы на 2023-2024 учебный год рабочая программа рассчитана на **70 часов в год**, (2 часа в неделю)

Данная программа реализуется на основе УМК по предмету:

- Физическая культура: учебник для 5-7 классов.Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, С.С. Петров, Н.В. Полянская, М.-Вентана-Граф, 2015 г.

**Программа включает в себя:**

- пояснительную записку
- планируемые результаты изучения курса
- содержание учебного предмета
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

**МБОУ Усожская средняя общеобразовательная школа  
Комаричского муниципального района Брянской области**

<b>«Рассмотрено и согласовано на заседании МС Председатель МС:</b>  _____/Мартыненко Г. В./  протокол № ____ от « ____ » _____ 2023 г.	<b>«Проверено»</b> Заместитель директора школы по УВР МБОУ Усожской СОШ  _____/Мартыненко Г. В./  « ____ » _____ 2023 г.	<b>«Утверждаю</b>  <b>Директор</b> МБОУ Усожской СОШ  _____/Калошина В. М./  Приказ № ____ от « _17_ » _____ 08 _____ 2023 г.
---	--	---

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

Выписка верна.

Директор

Калошина В.М

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
(базовый уровень)  
7 класс  
на 2023-2024 учебный год**

**Составитель: учитель высшей категории**

**Кочевых Павел Евгеньевич**

**Год составления программы - 2023**

## I. Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и

–Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, авторской программы «Физическая культура» М.-Вентана-Граф, 2015 г. под редакцией Т.В. Петровой, образовательной программы основного общего образования, учебного плана МБОУ Усожской СОШ.

Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (гибкости, общей выносливости, специальных и специфических координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата).
- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- ✓ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Данная программа реализуется на основе УМК по предмету:

- Физическая культура: учебник для 5-7 классов.Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, С.С. Петров, Н.В. Полянская, М.-Вентана-Граф, 2015 г.

## II. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 7 классах оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного среднего общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

### ***Познавательные:***

- ✓ Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- ✓ Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.
- ✓ Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- ✓ Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### ***Коммуникативные:***

- ✓ Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- ✓ Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- ✓ Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### ***Регулятивные:***

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- ✓ Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- ✓ Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- ✓ Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

- ✓ Способы организации рабочего места.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

### **Знания о физической культуре**

*Обучающийся научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Обучающийся научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **III. Содержание учебного предмета**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

#### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

#### **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой**

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

#### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультурминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

(организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

##### **Лёгкая атлетика**

(беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

##### **Лыжные гонки**

(лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

##### **Спортивные игры**

футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

**IV. Тематическое планирование**  
**Годовой план-график**  
**прохождения учебного материала по физическому воспитанию**  
**для учащихся 7 класса**

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкая атлетика	22
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивная игра баскетбол	10
Итого		70

**РАБОЧИЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
**распределения учебного материала для учащихся 7 класса**  
**Общее количество часов на 2023 -2024 учебный год - 70**

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. 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.

Социально-психологические основы: 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.

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: 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

Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников



Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			по плану	факти- чески	
Легкая атлетика – 8 часов					
1	Техника безопасности на уроках физической культуры и л/а. Высокий старт	1			
2	Бег с ускорением	1			
3	Бег на результат 60 метров	1			
4	Прыжок в длину с разбега	1			
5	Техника прыжка в длину с разбега	1			
6	Метание малого мяча	1			
7	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	1			
8	Бег на средние дистанции	1			
Спортивные игры (баскетбол) – 10 часов					
9	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Повороты с мячом и без мяча.	1			
10	Ведение мяча с изменением направления движения	1			
11	Передачи мяча	1			
12	Броски мяча по кольцу	1			
13	Ведение мяча в движении	1			
14	Учебная игра	1			
15	Учебная игра 3х3, 4х4	1			
16	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1			
17	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5	1			
18	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	1			

<b>Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов</b>					
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. (д).	1			
20	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Мост из положения, стоя, без помощи (д).	1			
21	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Мост из положения, стоя, без помощи (д).	1			
22	Акробатические комбинации.	1			
23	Лазание по канату в два приема Висы.	1			
24	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д).	1			
25	Подъем переворотом в упор,	1			

	передвижение в вися (м). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д).				
26	Махом назад соскок (м), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д).	1			
27	Махом назад соскок (м), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д).	1			
28	Висы и упоры. Подтягивание	1			
29	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д)	1			
30	Опорный прыжок	1			
<b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>					
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок.	1			
32	Одновременный двухшажный ход	1			
33	Одновременный бесшажный	1			
34	Эстафетный бег	1			
35	Подъем «елочкой».	1			
36	Одновременный одношажный ход	1			
37	Торможение плугом	1			
38	Спуски и подъемы	1			
39	Спуски с уклонов под 45 градусов.	1			
40	Повороты на месте.	1			
41	Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	1			
42	Прохождение дистанции 3,5 км.	1			
43	Лыжные гонки 1 км.	1			
44	Спуски с горки	1			
45	Спуски с уклонов под 45 градусов	1			
46	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1			
<b>Спортивные игры - 4 часа (волейбол)</b>					
47	Стойка и перемещение игрока	1			
48	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	1			

49	Передача мяча сверху двумя руками	1			
50	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1			
<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>					
51	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1			
52	Прыжки в высоту с 3–5 беговых шагов способом «перешагивания»	1			
53	Прыжки в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивания»	1			
54	Прыжки в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивания»	1			
<b>Спортивные игры – 6 часов (волейбол)</b>					
55	Передача мяча двумя руками после перемещения	1			
56	Прием мяча снизу двумя руками	1			
57	Нижняя прямая подача мяча.	1			
58	Подача мяча через сетку	1			
59	Передача мяча сверху над собой	1			
60	Передача мяча сверху над собой через сетку	1			
<b>Легкая атлетика - 10 часов</b>					
61	Бег 60 метров	1			
62	Метание теннисного мяча на дальность	1			
63	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	1			
64	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	1			
65	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	1			
66	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1			
67	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1			
68	Кроссовая подготовка 1500 м и 1000 м	1			
69	Кроссовая подготовка 1500 м и 1000 м	1			
70	Урок - обобщение	1			