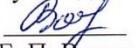


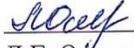
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Верещацкая СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ф.И. ПУГАЧЁВА»

**РАССМОТРЕНА**

на заседании  
учителей гуманитарного цикла  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.  
Руководитель МО

  
Е. П. Вашило

**СОГЛАСОВАНА**

Зам. директора по УВР  
  
Л.Г. Осипенко  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы  
  
О.В. Борисенко  
«31» августа 2023 г.



**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для основного общего образования  
7 класс**

Составитель: Арещенко Иван Михайлович  
учитель физической культуры

2023

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 7 класса

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта 2011г.,(с изменениями Приказа Минобрнауки России от31 декабря 2015 года № 1577 (ООО)
- 2.Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Верещацкая СОШ»,
- 3.Примерной программы по физической культуре (М.,Дрофа, 2008 г.) ,

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества,осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваютсямышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с календарным планом образовательного учреждения продолжительность учебного года в 7 классе составляет 34 учебных недель. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится в 7 классе 2 часа в неделю, в целом в год 68 часов.

**УМК:**Для реализации программногo содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта 2011 г., (с изменениями Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1577 (ООО)
2. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Верещацкая СОШ»,
3. Примерной программы по физической культуре (М., Дрофа, 2008 г.),

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с календарным планом образовательного учреждения продолжительность учебного года в 7 классе составляет 35 учебных недель. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится в 7 классе 2 часа в неделю, в целом в год 70 часов.

**УМК:** Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012

### **Планируемые результаты обучения предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, 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 интересы

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- 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;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники

безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

### Содержание учебного курса

В программе материал делится на две части – **базовую и вариативную**. **В базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная часть** включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В программе материал делится на две части – **базовую и вариативную**. **Базовый** компонент, 52 часа, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная часть** включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры, 18 часов, обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. (включено 4 часа используемые для проведения элементов единоборств)

<b>В 7 классе</b>	Легкая атлетика базовая	12 час	+4 ч.единоборств.всего	16часов
	Подвижные игры баз.	12 час.	+ 14ч.вар. +2 ч.единоборств	всего 28 часов.
	Гимнастика баз.	12 час.		всего 12 час.
	Лыжная подготовка баз.	12час		всего 12 час.
	Итого			70 часов

### Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

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.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Легкая атлетика** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

**Лыжная подготовка** Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

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

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

### Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

### Спортивные игры

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

### Спортивные игры

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. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	ДАТА
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9 ЧАСОВ)</b>			
1	Инструктаж по ТБ Обучение низкому старту, бегу по дистанции, финишу. .	1	
2	Повторение низкого старта, бега по дистанции, финиша. Игра «Русская лапта»	1	
3	Обучение эстафетному бегу..	1	
4	Повторение эстафетного бега. Игра «Русская лапта	1	

5	Обучение прыжку в длину с 11-13 шагов разбега.	1	
6	Повторение прыжка в длину с 11-13 шагов	1	
7	Обучение техники метания мяча на дальность,	1	
8	Повторение техники метания мяча на дальность, Игра «Русская лапта»	1	
9	Повторение прыжка в длину согнув ноги, метание малого мяча	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (11 ЧАСОВ)</b>			
10	Инструктаж по ТБ Обучение передвижениям игроков, остановке Инструктаж по ТБ	1	
11	Повторение передвижения игроков, остановки. Учебная игра в баскетбол	1	
12	Обучение ведению мяча на месте и в движении.	1	
13	Повторение ведения мяча на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол	1	
14	Обучение броску мяча двумя руками от груди и ведению мяча с сопротивлением.	1	
15	Повторение броска мяча двумя руками от груди и ведения мяча с сопротивлением	1	
16	Обучение передачи мяча различными способами.: передачи и ловли мяча в парах и тройках.	1	
17	Повторение передачи мяча различными способами. Учебная игра в баскетбол.	1	
18	Повторение передачи и ловли м мяча в парах и тройках.	1	
19	Обучение технике быстрого прорыва 2+1, броску мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	
20	Повторение техники быстрого прорыва 2+1, броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	
<b>ГИМНАСТИКА ( 12 ЧАСОВ)</b>			
<b>21</b>	Инструктаж по ТБ Обучение подъему переворотом, упражнениям на гимнастической скамейке.	1	
<b>22</b>	Повторение подъема переворотом, упражнений на гимнастической скамейке.	1	
<b>23</b>	Обучение технике опорного прыжка	1	

24	Повторение опорного прыжка согнув ноги, ноги врозь.	1	
25	Обучение кувырку вперед в стойку на лопатках.	1	
26	Повторение кувырка вперед в стойку на лопатках.	1	
27	Обучение стойке на голове, «мост» из положения лежа.	1	
28	Повторение стойки на голове, «мост» из положения лежа.	1	
29	Обучение акробатическим соединениям	1	
30	Повторение акробатических соединений	1	
31	Обучение технике «мост»из положения лежа	1	
32	Повторение техники «мост»из положения лежа	1	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ)</b>			
33	Инструктаж по ТБ Обучение попеременному двушажному ходу	1	
34	Повторение попеременного двушажного ход Игра «Гонки с преследованием»	1	
35	Обучение подъему и спуску под уклон.	1	
36	Повторение подъема и спуска под уклон. Игра «Гонки с выбыванием»	1	
37	Обучение технике одношажного одновременного хода.	1	
38	Повторение техники одношажного одновременного хода. Игра «Карельская гонка»	1	
39	Обучение подъему «елочкой», торможению упором.	1	
40	Повторение подъема «елочкой», торможения упором.	1	
41	Обучение попеременному двушажному ходу.	1	
42	Повторение попеременного двушажного хода. Игра «Гонки с преследованием»	1	
43	Обучение преодолению бугров и впадин. Игра «Гонки с выбыванием»	1	

44	Повторение преодоления бугров и впадин	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ( 17 ЧАСОВ)</b>			
45	Инструктаж по ТБ Обучение стойкам и перемещениям игрока	1	
46	Повторение стоек и перемещений игрока	1	
47	Обучение передач мяча сверху двумя в парах чрез сетку.	1	
48	Повторение передач мяча сверху двумя в парах чрез сетку	1	
49	Обучение приему снизу двумя руками через сетку	1	
50	Повторение приема мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	
51	Обучение нижней прямой подаче, приему снизу двумя.	1	
52	Повторение нижней прямой подачи, приема снизу двумя. Учебная игра в волейбол.	1	
53	Обучение передачи мяча сверху двумя в парах через сетку	1	
54	Повторение передачи мяча сверху двумя в парах через сетку	1	
55	Повторение передачи мяча сверху двумя в парах через сетку	1	
56	Игра по упрощенным правилам в волейбол	1	
57	Обучение приему снизу двумя через сетку	1	
58	Повторение приема снизу двумя через сетку	1	
59	Обучение нижней прямой подаче и передаче мяча,	1	
60	Повторение нижней прямой подаче и передаче мяча,	1	
61	Учебная игра в волейбол	1	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 9 ЧАСОВ)</b>			
62	Обучение эстафетному бегу и финишированию Инструктаж по ТБ	1	

<b>63</b>	Повторение эстафетного бега	1	
<b>64</b>	Обучение прыжку в длину согнув ноги, метание малого мяча	1	
<b>65</b>	Повторение прыжка в длину согнув ноги, метание малого мяча	1	
<b>66</b>	Обучение метанию мяча на дальность.	1	
<b>67</b>	Повторение метания мяча на дальность.	1	
<b>68</b>	Обучение прыжку в длину согнув ноги	1	

**ИТОГО 68 часов**