

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 38  
им. В.М. Борисова

**«СОГЛАСОВАНО»**

на заседании ПС

протокол №17

от 30.08.2023 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

приказом директора

по школе №428

от 31.08.2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7 классов

учитель физической культуры

Калашников Э. Е.

**Калининград 2023**

## Пояснительная записка

### Нормативные правовые документы:

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации, Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Предусмотрен УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г., УМК обучающегося: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 5 классов. Москва «Просвещение» 2006.

**Цели рабочей программы:** обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

### Задачи рабочей программы:

1. Развитие двигательной активности обучающихся,
2. Укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств,
3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма,
4. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом,
5. приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей,
6. Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности,
7. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,
8. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

При планировании учебного материала для учащихся 7 классов настоящей программы были внесены изменения:

- При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания разделов «Плавание» и «Лыжная подготовка», заменить его содержание легкой атлетикой и подвижными играми.
- В соответствии с требованиями ФГОС НОО в программу включен Внутрипредметный образовательный модуль по подготовке сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Программа разработана и скорректирована с учётом 2019 2020 учебного года.

Рабочая программа реализуется в 7 классе.

Основной формой организации учебного процесса является урок (в соответствии с учебным планом школы 105 часов, включая 35 часов на изучение модуля по подготовке сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который проводится согласно расписанию, составленному в соответствии СанПиН.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

контроль успеваемости осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов и теоретических вопросов один раз в четверть. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в виде сдачи контрольных нормативов и защиты реферата для учащихся, освобожденных от физических нагрузок. Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты).

Контрольные нормативы для учащихся 7 классов

#### Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров(сек)	4,7	5,5	5,9
Бег 60 метров (сек)	9,4	10,2	11,0
Бег, кросс 2000 метров (мин)	Без учёта времени		
Бег, кросс 1000 метров (мин)	4.00	4.30	5.00
Прыжок в длину с места	190	180	160
Метание мяча на дальность	38	32	27
Подтягивание	8	5	4
Прыжки через скакалку (1 минута)	100	95	70
Отжимание от пола	23	20	16
Поднимание туловища из положения лежа (30с)	24	20	13
Прыжки в высоту с разбега	125	115	100
Прыжок в длину с разбега	380	350	290
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,3	9,0	9,6

#### Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров (сек)	5,0	6,0	6,2
Бег 60 метров (сек)	9,8	10,4	11,2
Бег, кросс 1500 метров (мин)	7,30	8,00	8.40
Бег, кросс 2000 метров (мин)	Без учёта времени		
Прыжок в длину с места	185	165	150
Метание мяча на дальность	26	21	17
Подтягивание (из виса лежа)	19	15	11
Прыжки через скакалку (1 минута)	120	90	60
Отжимание от пола	13	10	8
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	24	15	11
Прыжки в высоту с разбега	110	100	90
Прыжок в длину с разбега	350	300	240
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	8,7	9,5	10.7

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре;

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека - понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения - бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
  - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона;
  - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции;
  - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств;
- Учащиеся получают возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
  - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
  - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 61 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Учебник «Физическая культура». 5-7 классы: М.Я. Виленский. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2014.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение, 2012г.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.-2-е изд. – М.: Глобус, 2009.
5. Интерактивный электронный контент, включающий содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи).

#### Содержание учебного предмета

Двигательные умения и навыки

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка.

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с места, 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Кроссовая подготовка:

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м.

Развитие выносливости.

Кросс до 6 мин, минутный бег, эстафеты.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей\*.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. 15 часов

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки)

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями. Девочки: с обручами, большим мячом.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы подтягивание из виса лежа.

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Спортивные игры

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам. Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам. Подвижные игры с элементами волейбола.

Баскетбол –

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока.

Освоение техники приема и передач мяча.  
 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  
 Освоение техники нижней прямой подачи.  
 Освоение техники прямого нападающего удара.  
 Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  
 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.  
 Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,  
 Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.  
 Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.  
 Освоение тактики игры.  
 Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).  
 Вариативная часть 35 часов  
 Внутрипредметный образовательный модуль ГТО

### Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика (26 ч.)</b>		
1	Т.Б. Основы знаний	1
2	Бег на короткие дистанции	8
3	Прыжки	5
4	Метания	10
5	Эстафетный бег	2
<b>Кроссовая подготовка (10 ч.)</b>		
1	Бег на длинные дистанции	10
<b>Гимнастика (15 ч.)</b>		
1	Т.Б. Основы знаний	1
2	Строевые упражнения	2
3	Кувырки	2
4	Стойка на лопатках	2
5	Висы и упоры	5
6	Акробатика	3
<b>Волейбол (14 ч.)</b>		
1	Т.Б. Основы знаний	1
2	Стойки, перемещения	1
3	Передачи мяча	1
4	Подачи мяча	4
5	Нападающий удар	4
6	Тактика	2
7	Двухсторонняя игра	1
<b>Баскетбол (5 ч.)</b>		
1	Т.Б. Основы знаний	1
2	Стойки и перемещения	1
3	Ловля и передача мяча	1
4	Ведение мяча броски мяча	1
5		1
<b>Внутрипредметный образовательный модуль по подготовке сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (35 ч.)</b>		
1	Беговые упражнения.	7
2	Силовые упражнения.	7

3	Прыжковые упражнения.	7
4	Метание малого мяча.	7
5	Упражнения на развитие гибкости.	7
ИТОГО:		105