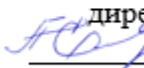


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования села Амгуэмы»

**ОДОБРЕНА**

на заседании МО  
учителей естественно-  
научного цикла  
протокол от 14.08.2023 г. № 1

**СОГЛАСОВАНА**

заместителем  
директора по УР  
  
Л.Н. Елисеева  
от 16.08.2023 г.



от 08.08.2023 №01-10/181

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 7 класса  
2023 – 2024 учебный год**

**Количество часов:** 2 часа в неделю, 68 часа в год

**Составитель:** Клевно В.В., учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО, представленных в ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

Программа по физической культуре отражает основные требования ФГОС ООО к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения образовательных программ.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей; углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности;
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- закрепление навыков правильной осанки.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—8 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—8 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения

конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главных задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Учебным планом на изучение физической культуре в 7 классе отводится два часа в неделю, всего – 68 часов.

## **2. Содержание учебного предмета, курса.**

**По разделу «Знания о физической культуре»** - История физической культуры – Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном сообществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

**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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. 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. Первая 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. Планирование

занятий физической подготовкой. 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 движения, способы выявления устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояние 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. Опорные прыжки. Лазанье по канату.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Мини - Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общеспортивная подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Северное многоборье.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Мини - футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностными результатами** обучения физической культурой в основной школе являются:

- соблюдать правила безопасности;
- ставить вопросы, обращаться за помощью;
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- формулировать собственное мнение, слушать собеседника;
- разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников;
- формулировать свои затруднения;
- обращаться за помощью;
- строить монологическое высказывание, вести устный диалог;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь;
- задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

**Метапредметными результатами** обучения физической культурой в основной школе являются:

- овладение навыка самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности;
- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем;
- осознанно строить сообщения в устной форме;
- ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- моделировать технику действий и приемов;
- моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.

**Предметными результатами** обучения физической культурой в основной школе являются:

- формулировать и удерживать учебную задачу;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;
- определять общую цель и пути ее достижения; предвосхищать результат;
- различать способ и результат действия;
- преобразовывать практическую задачу в образовательную;
- вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;
- сличать способ действия с заданным эталоном;
- применять правила подбора одежды для занятий;
- уважительно относиться к партнеру;
- выполнять правила игры;
- уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

#### 4. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№	Тема раздела/урока	Количество часов на раздел/тему	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>I. Мини-футбол</b>	<b>6</b>	
1	Правила игры в мини-футбол. Техника безопасности и меры предупреждения	1	<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/pravila.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/pravila.shtml</a>

	травматизма на занятиях мини-футболом.		
2	Техника ведения мяча по прямой, по кругу.	1	<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml</a>
3	Ведение мяча изменяя скорость, с обводкой партнеров.	1	<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml</a>
4	Техника ведения мяча по коридору, изменяя направление.	1	<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml</a>
5	Закрепление технических приёмов.	2	<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml</a>
	<b>II. Легкая атлетика</b>	<b>7</b>	
6	Низкий старт	1	<a href="https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/">https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/</a>
7	Спринтерский бег Бег 30 метров	1	<a href="https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/#i-3">https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/#i-3</a>
8	Бег 60 метров	1	<a href="https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/#i-3">https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/#i-3</a>
9	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	1	<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:3/">https://studfile.net/preview/1844768/page:3/</a>
10	Прыжок в длину с места	1	<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:11/">https://studfile.net/preview/1844768/page:11/</a>
11	Метание малого мяча	1	<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:7/#16">https://studfile.net/preview/1844768/page:7/#16</a>
12	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:7/#16">https://studfile.net/preview/1844768/page:7/#16</a>
	<b>III. Баскетбол</b>	<b>14</b>	
13	Стойки игрока и перемещения в стойке	1	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml</a>
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. В парах и тройках со сменой мест	1	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml</a>
15	Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления защитника	1	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml</a>
16	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml</a>
17	Штрафной бросок	1	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml</a>
18	Личная защита в игровых взаимодействиях	1	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/individualnaya-zaschita.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/individualnaya-zaschita.shtml</a>
19	Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5	1	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/individualnyepriemy.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/individualnyepriemy.shtml</a>
20	Бросок в кольцо после остановки. Игра по упрощенным правилам	1	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/individualnyepriemy.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/individualnyepriemy.shtml</a>
21	Учебно-тренировочная игра 3x3,4x4	1	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml</a>

22	Ведения мяча по прямой и с изменением направления движения	1	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/vedenie-myacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/vedenie-myacha.shtml</a>
23	Личная защита 4x4, 5x5 на одну корзину	2	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml</a>
24	Учебно-тренировочная игра 3x3, 4x4. Учебная игра 5x5	2	<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml</a>
	<b>IV. Волейбол</b>	<b>13</b>	
25	Освоение техники игры Инструкция ТБ	1	<a href="https://studfile.net/preview/9482204/page:11/">https://studfile.net/preview/9482204/page:11/</a>
26	Техника передвижений	1	<a href="https://studfile.net/preview/9482204/page:13/">https://studfile.net/preview/9482204/page:13/</a>
27	Техника верхней передачи. Верхняя передача над собой	1	<a href="http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml">http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml</a>
28	Верхняя передача в парах и тройках. Верхняя передача после перемещения вперед и в сторону	1	<a href="http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml">http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml</a>
29	Техника приема и передач мяча	1	<a href="http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml">http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml</a>
25	Верхняя прямая передача	1	<a href="http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml">http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml</a>
30	Прием мяча снизу	2	<a href="http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/igra-v-zaschite.shtml">http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/igra-v-zaschite.shtml</a>
31	Нижняя прямая передача	1	<a href="http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml">http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml</a>
32	Верхняя прямая подача	2	<a href="https://studfile.net/preview/1866416/page:4/">https://studfile.net/preview/1866416/page:4/</a>
33	Нижняя передача мяча в парах.	1	<a href="http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml">http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/peredacha-myacha.shtml</a>
34	Нижняя прямая подача	1	<a href="https://studfile.net/preview/1866416/page:2/#3">https://studfile.net/preview/1866416/page:2/#3</a>
	<b>V. Гимнастика</b>	<b>5</b>	
35	Акробатика. Кувырки вперед и назад. Техника безопасности на уроках гимнастики	1	<a href="https://studfile.net/preview/5593085/page:46/">https://studfile.net/preview/5593085/page:46/</a>
36	Лазание по канату	2	<a href="https://studfile.net/preview/3872962/page:59/#137">https://studfile.net/preview/3872962/page:59/#137</a>
37	Лазание по канату в два приема	2	<a href="https://studfile.net/preview/3872962/page:59/#137">https://studfile.net/preview/3872962/page:59/#137</a>
	<b>VI. Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	
38	Освоение техники лыжных ходов	10	<a href="http://www.offsport.ru/ski/beginners/pervye-shagi.shtml">http://www.offsport.ru/ski/beginners/pervye-shagi.shtml</a>
	<b>VII. Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	
39	Бег 30,60 метров	1	<a href="https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/#i-3">https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/#i-3</a>
40	Челночный бег 3x10м.	1	
41	Метание малого мяча в цель	1	<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:7/#16">https://studfile.net/preview/1844768/page:7/#16</a>
42	Прыжок в длину с места.	1	<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:11/">https://studfile.net/preview/1844768/page:11/</a>
43	Эстафетный бег	1	<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:5/">https://studfile.net/preview/1844768/page:5/</a>

44	Бег по пересеченной местности	1	<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:22/#51">https://studfile.net/preview/1844768/page:22/#51</a>
	<b>VIII.Мини – футбол</b>	<b>7</b>	
45	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	1	<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml</a>
46	Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом.	2	<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml</a>
47	Диагональные, поперечные передачи мяча.	2	<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml</a>
48	Отработка стандартных положений: «угловых».	2	<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml</a>