

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Дальненская средняя общеобразовательная школа  
Пролетарского района Ростовской области**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Дальненская СОШ  
Приказ от 30.08.2022 г. №43  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Фаустова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования:

основное общее образование 7 класс

Количество часов: 68

Учитель: Изотова. М. С.

Программа разработана на основе: Государственной программы доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура» 2-е издание М.:2018г.

## Раздел I «Пояснительная записка»

**Название программы:** Государственная программа доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура» 2-е издание М.:2018г.

**На сколько часов рассчитана рабочая программа:** 2 часа в неделю

**Уровень программы:** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**Для каких обучающихся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения):** для общеобразовательных классов

**УМК учителя:** Государственная программа доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура», 2-е издание М.:2008г. Академический школьный учебник «Физическая культура 6-7 класс» А.П. Матвеев 4- издание М.:2019г.

**УМК обучающегося:** Академический школьный учебник «Физическая культура 6-7 класс» А.П. Матвеев 4- издание М.:2019г.

В 2022-2023 учебном году запланировано 68 часов. В связи с фактическим количеством учебных дней, с учетом календарного графика школы на 2022-2023 учебный год, расписания занятий, выполнение рабочей программы в полном объеме будет обеспечено за счет уплотнения тем повторения.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

— укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

— освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

— воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Раздел II «Содержание учебного предмета»**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

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

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе

инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на  $180^\circ$ , сход со снаряда сбеганием.

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на  $360^\circ$ .

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (мальчики); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на  $180^\circ$ , сход со снаряда сбеганием;

размахивания в висе, вис согнувшись (мальчики), вис с завесом в кольца (девочки).

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

### **Упражнения специальной физической и технической подготовки.**

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки).

### **Спортивные игры**

**Баскетбол.** Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

**Футбол (мини-футбол).** Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Формы работы:** индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная.

**Методы работы:** фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальны

### **Раздел III «Планируемые результаты освоения учебного предмета»**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.**

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Это позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся. В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные** результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются

в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. В области познавательной культуры: - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

В области нравственной культуры: - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; - 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 содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: - реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий



#### Раздел IV «Календарно-тематическое планирование»

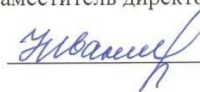
№ п.п	Тема урока, раздел	Кол - во часов	Дата проведения урока	Примечание
1	<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b> Техника безопасности выполнения легкоатлетических упражнений. Основы знаний.	1	<b>2. 09</b>	
2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	<b>6. 09</b>	
3	Низкий старт. Эстафетный бег	1	<b>9. 09</b>	
4	Низкий старт. Эстафетный бег	1	<b>13. 09</b>	
5	Прыжок в высоту с разбега.	1	<b>16. 09</b>	
6	Прыжок в высоту с разбега.	1	<b>20. 09</b>	
7	Развитие скоростной выносливости	1	<b>23. 09</b>	
8	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<b>27. 09</b>	
9	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	<b>30. 09</b>	
10	Прыжок в длину с разбега.	1	<b>4. 10</b>	
11	<b>Кроссовая подготовка ( 5 ч.)</b> Техника безопасности при кроссовой подготовке. Развитие выносливости.	1	<b>7. 10</b>	
12	Длительный бег. Развитие выносливости.	1	<b>11. 10</b>	
13	Развитие силовой выносливости.	1	<b>14. 10</b>	
14	Преодоление препятствий	1	<b>18. 10</b>	
15	Переменный бег	1	<b>21. 10</b>	
16	<b>Баскетбол (16 ч.)</b> Техника безопасности в баскетболе. Сочетание способов передвижений.	1	<b>1. 11</b>	
17	Ловля и передача мяча. Сочетание способов передвижений.	1	<b>8. 11</b>	
18	Ловля и передача мяча. Сочетание способов передвижений.	1	<b>11. 11</b>	
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с поворотом спиной к защитнику.	1	<b>15. 11</b>	

<b>20</b>	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с поворотом спиной к защитнику.	1	<b>18. 11</b>	
<b>21</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча с прыжком.	1	<b>22. 11</b>	
<b>22</b>	Бросок мяча одной рукой от плеча с прыжком.	1	<b>25. 11</b>	
<b>23</b>	Выбивание мяча	1	<b>29. 11</b>	
<b>24</b>	Выбивание мяча	1	<b>2. 12</b>	
<b>25</b>	Бросок после бега и ловли мяча.	1	<b>6. 12</b>	
<b>26</b>	Бросок после бега и ловли мяча.	1	<b>9. 12</b>	
<b>26</b>	Передача двумя руками.	1	<b>13. 12</b>	
<b>28</b>	Игровые задания	1	<b>16. 12</b>	
<b>29</b>	Игровые задания	1	<b>20. 12</b>	
<b>30</b>	Развитие координационных способностей.	1	<b>23. 12</b>	
<b>31</b>	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	<b>27. 12</b>	
<b>32</b>	<b>Гимнастика (13 ч.)</b> Техника безопасности выполнения гимнастических упражнений. СУ. Основы знаний	1	<b>10. 01</b>	
<b>33</b>	Акробатические упражнения	1	<b>13. 01</b>	
<b>34</b>	Акробатические упражнения	1	<b>17. 01</b>	
<b>35</b>	Развитие гибкости	1	<b>20. 01</b>	
<b>36</b>	Развитие гибкости	1	<b>24. 01</b>	
<b>37</b>	Упражнения в висе и упорах.	1	<b>27. 01</b>	
<b>38</b>	Упражнения в висе и упорах.	1	<b>31. 01</b>	
<b>39</b>	Развитие силовых способностей	1	<b>3. 02</b>	
<b>40</b>	Развитие силовых способностей	1	<b>7. 02</b>	
<b>41</b>	Развитие координационных способностей	1	<b>10. 02</b>	
<b>42</b>	Развитие координационных способностей	1	<b>14. 02</b>	
<b>43</b>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<b>17. 02</b>	
<b>44</b>	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<b>21. 02</b>	
<b>45</b>	<b>Волейбол (8 ч.)</b> Техника безопасности в волейболе. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	<b>24. 02</b>	
<b>46</b>	Передача двумя руками сверху в	1	<b>28. 02</b>	

	прыжке.			
<b>47</b>	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1	<b>3. 03</b>	
<b>48</b>	Прямой нападающий удар.	1	<b>7. 03</b>	
<b>49</b>	Прямой нападающий удар.	1	<b>10. 03</b>	
<b>50</b>	Передача сверху за голову в опорном положении.	1	<b>14. 03</b>	
<b>51</b>	Передача сверху за голову в опорном положении.	1	<b>17. 03</b>	
<b>52</b>	Основные правила игры. Игровые задания.	1	<b>21. 03</b>	
<b>53</b>	<b>Кроссовая подготовка (6 ч.)</b> Длительный бег. Преодоление препятствий	1	<b>4. 04</b>	
<b>54</b>	Развитие выносливости.	1	<b>7. 04</b>	
<b>55</b>	Переменный бег	1	<b>11. 04</b>	
<b>56</b>	Бег в чередовании с ходьбой	1	<b>14. 04</b>	
<b>57</b>	Развитие силовой выносливости	1	<b>18. 04</b>	
<b>58</b>	Гладкий бег	1	<b>21. 04</b>	
<b>59</b>	<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b> Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	<b>25. 04</b>	
<b>60</b>	Высокий старт. Бег по дистанции.	1	<b>28. 04</b>	
<b>61</b>	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	<b>2. 05</b>	
<b>62</b>	Прыжок в высоту с разбега	1	<b>5. 05</b>	
<b>63</b>	Прыжок в высоту с разбега	1	<b>12. 05</b>	
<b>64</b>	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<b>16. 05</b>	
<b>65</b>	Метание мяча на дальность.	1	<b>19. 05</b>	
<b>66</b>	Метание мяча на дальность.	1	<b>23. 05</b>	
<b>67</b>	Прыжки. Развитие силовых способностей	1	<b>26. 05</b>	
<b>68</b>	Прыжок в длину с разбега	1	<b>30. 05</b>	

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Иванча Е.С.