

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

РАССМОТРЕНО
на ПК учителей физической
культуры
Протокол № 6 от
22.06.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ПК
Свиридова А.Г. /
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е.В.Лебедева /
Приказ № 310 от «23».06.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИД _____

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7 класса

Калининград 2023

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

Место предмета «Физическая культура» в системе школьного образования определяется потребностями современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. Программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплении их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности), и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её

значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности». На изучение предмета «физическая культура» в 7 классах отводится 68 часов (2 часа в неделю), в том числе внутрипредметный модуль «Подготовка к сдаче норм ГТО» (20 часов).

Содержание программы

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой

гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Тематическое планирование

№ № п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов на изучение раздела			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Внутрипредметный модуль
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Основы знаний о физической культуре.	в процессе урока			Российская электронная школа: Официальный сайт ГТО	
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	34			Российская электронная школа: Официальный сайт ГТО	9
3.	Гимнастика	14			Российская электронная школа: Официальный сайт ГТО	5
4.	Баскетбол.	10			Российская электронная школа: Официальный сайт ГТО	3

5.	Волейбол.	10			Российская электронная школа: HYPERLINK " Официальный сайт ГТО "	3
	Итого:					20

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Дополнительные сведения
	Легкая атлетика	18 часов
	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.	
	Инструктаж по технике безопасности на спортивной площадке. Бег с ускорением 20-30м. Челночный бег 3x10м.	
	Бег с ускорением 30м. Прыжок в длину с места.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Бег с ускорением 60 м. Метание малого мяча на дальность с места.	
	Бег 60 м. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с места.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Равномерный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с места.	
	Равномерный бег. Прыжок в длину с места.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Равномерный бег. Челночный бег 3x10м.	
	Равномерный бег. Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	
	Кроссовая подготовка. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Кроссовая подготовка. Подтягивание в висе на перекладине (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д). Спортивные игры.	
	Кроссовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры.	
	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость 1000м.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Гимнастика	14 часов
	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разновидности ходьбы по гимнастическому бревну, поворот на носках, в полуприседе, в полном приседе. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз.	
	Равновесие на одной ноге, соскок, техника приземления. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Подтягивание в висе на перекладине (м), в висе лежа (д).	
	Комбинация на гимнастическом бревне. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	

	Группировка, перекаты в группировке. Подводящие упражнения для кувырка вперед. Кувырок вперед с помощью. Стойка на лопатках.	
	Кувырок вперед со страховкой. Стойка на лопатках. Подводящие упражнения для кувырка назад. Упражнения на развитие гибкости.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Кувырок вперед. Кувырок назад с помощью. Мост из положения, лёжа на спине.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Кувырок назад со страховкой. Мост из положения, лёжа на спине. Акробатическая комбинация из 2-3 изученных элементов.	
	Кувырок назад. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на перекладине.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Спортивные игры	20 часов
	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка и перемещение баскетболиста. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в парах, тройках.	
	Ведение мяча на месте, в движении. Передача мяча одной рукой от плеча в парах, тройках.	
	Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Подвижная игра с элементами баскетбола.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Ведение мяча в движении, с изменением скорости и направления движения. Бросок мяча в кольцо с места. Игра в баскетбол.	
	Ведение и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо с места с отскоком от щита. Игра в баскетбол.	
	Бросок мяча в кольцо в движении с отскоком от щита. Игра в баскетбол.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Бросок мяча в кольцо в движении. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах, тройках.	
	Передача мяча двумя руками сверху в парах, группах. Игра в волейбол.	
	Прием мяча двумя руками снизу в парах, группах. Игра в волейбол.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя руками снизу. Игра в волейбол.	
	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Нижняя прямая подача по зонам. Игра в волейбол.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Спортивная игра в волейбол.	
	Легкая атлетика	часов
	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника выполнения низкого старта, выход со старта, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	

	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Прыжок в длину с места. Подтягивание в висе на перекладине (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д).	
	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м.	
	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. Прыжки со скакалкой.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Равномерный бег. Бег с ускорением 20-30м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
	Равномерный бег. Бег с ускорением 30м. Спортивные игры.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Равномерный бег. Бег с ускорением 50-60м.	
	Равномерный бег. Бег с ускорением 60м. Подтягивание в висе на перекладине.	
	М. «Подготовка к сдаче норм ГТО».	
	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность с разбега.	
	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность с разбега.	
	Промежуточная аттестация.	
	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Прыжки со скакалкой.	

Учебно-методическое обеспечение

- учебник Матвеев А.П. «Физическая культура», 6-7 класс, АО Издательство «Просвещение», 13 издание, 2020 год.