

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Бабагайская средняя общеобразовательная школа**

<b>СОГЛАСОВАНО:</b> Заместитель директора по УВР .....Е.В. Мельникова <u>«31» августа 2022 г.</u>	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> Директор МБОУ Бабагайской СОШ .....Л.А.Камозина. <u>«31» августа 2022 г.</u>
--	---

**Рабочая программа**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
в 7 (общеобразовательном) классе  
на 2022-2023 учебный год  
Учитель – Крылова А.А.

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
протокол №1 от «29» августа 2022 г.

Бабагай 2022 г.

## **Планируемые результаты изучения предмета**

### **“Физическая культура” 7 класс**

Данная рабочая программа ориентирована на следующие результаты изучения физической культуры:

#### **Предметные результаты**

##### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

**Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; бег (16 мин); преодоление вертикальных препятствий нашагиванием; спортивная игра «Лапта»; ОРУ. Развитие выносливости; понятие о ритме упражнения.

**Баскетбол.** Сочетание приемов передвижений и остановок; сочетание приемов передач, ведения и бросков; бросок одной рукой от плеча в прыжке; штрафной бросок; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*3); позиционное нападение со сменой мест; Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии; игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Гимнастика.** Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 7 класс

№ п.п.	Количес- тво часов	Тема урока Раздел 1. Легкая атлетика (11ч)
1	1	Обучение спринтерскому и эстафетному бегу
2	1	Обучение высокому старту
3	1	Обучение бегу по дистанции
4	1	Обучение финишированию
5	1	Сдача контрольного норматива- бег (60)
6	1	Обучение прыжка в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча
7	1	Обучение прыжка в длину с 9–11 беговых шагов
8	1	Обучение прыжка в длину с 9–11 беговых шагов, приземление
9	1	Обучение прыжка в длину на результат
10	1	Обучение бегу на средние дистанции
11	1	Обучение бегу (1500 м)
Раздел 2. Кроссовая подготовка (9ч)		
12	1	Обучение бегу по пересеченной местности, преодоление препятствий
13	1	Совершенствование бега (16 мин)
14	1	Совершенствование бега (17 мин)
15	1	Совершенствование бега (18 мин)
16	1	Преодоление препятствий
17	1	Обучение спортивной игре «Ляпта»
18	1	Совершенствование бега
19	1	Совершенствование бега (2000 м)
20	1	Обучение правилам игры в «Баскетбол»
Раздел 3. Баскетбол (27ч)		
21	1	Обучение передвижения игрока
22	1	Обучение поворотов с мячом
23	1	Обучение приемов и остановок игрока
24	1	Обучение поворотов с мячом



25	1	Обучение сочетаний приемов ведения
26	1	Обучение передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника
27	1	Совершенствование сочетаний приемов передвижений и остановок игрока
28	1	Обучение броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением

29	1	Обучение быстрого прорыв
30	1	Учебная игра
31	1	Совершенствование сочетаний приемов передвижений и остановок игрока
32	1	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча в парах

33	1	Обучение броска мяча одной рукой от плеча с места
34	1	Обучение координационным способностям
35	1	Игровые задания
36	1	Обучение штрафному броску
37	1	Обучение передачи мяча в тройках со сменой места

38	1	Обучение сочетаний приемов передвижений и остановок
39	1	Обучение сочетаний приемов ведения
40	1	Обучение броска мяча
41	1	Учебная игра

42	1	Совершенствование координационных способностей
43	1	Обучение броска мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением
44	1	Совершенствование сочетаний приемов передвижений и остановок
45	1	Обучение передачи мяча в тройках со сменой места
46	1	Обучение сочетаний приемов ведения, передачи, броски мяча

47	1	Совершенствование штрафного броска
<b>Раздел 5. Волейбол (19ч)</b>		
48	1	Обучение правилам игры в «Волейбол»
49	1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках
50	1	Обучение игры по упрощенным правилам
51	1	Обучение стойки и передвижения игрока
52	1	Обучение передачи мяча

52	1	Обучение приему мяча сверху двумя руками в парах через сетку
53	1	Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи
54	1	Обучение нижней прямой подача мяча

55	1	Игровые задания на укороченной площадке
56	1	Совершенствование игры по упрощенным правилам
57	1	Совершенствование стойки и передвижения игрока
58	1	Обучение передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку

59	1	Обучение нападающего удара после подбрасывания партнером
60	1	Обучение комбинациям из освоенных элементов ( <i>прием передача – удар</i> ).
61	1	Совершенствование нападающего удара после подбрасывания партнером
62	1	Обучение тактики свободного нападения
63	1	Игра по упрощенным правилам

64	1	Игра по упрощенным правилам
65	1	Игра по упрощенным правилам

#### Раздел 6. Гимнастика (18ч)

66	1	Обучение строевым упражнениям
67	1	Обучение командам «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

68	1	Обучение подъему с переворотом в упор, передвижение в висе (м.)
69	1	Обучение махам одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.)
70	1	Обучение выполнению задач с гимнастической палкой ( <i>5–6 упражнений</i> )
71	1	Обучение выполнению комбинаций

72	1	Обучение опорному прыжку
73		Обучение опорному прыжку способом «согнув ноги» (м.)
74	1	Обучение прыжку способом «ноги врозь» (д.)
75	1	Обучение комплекса ОРУ с обручем
76	1	Обучение скоростно-силовых способностей
77	1	Обучение опорному прыжку
78	1	Обучение акробатики, лазание

79	1	Обучение кувырка вперед в стойку на лопатках (м.)
80	1	Обучение кувырка назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.)
81	1	Обучение лазания по шесту в три приема. ОРУ с мячом
82	1	Совершенствование силовых способностей
83	1	Сдача контрольных нормативов

#### Раздел 7. Кроссовая подготовка (9ч)

84	1	Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий
85	1	Совершенствование бега (17 мин)
86	1	Обучение ритму упражнений
87	1	Совершенствование бега (18 мин)
88	1	Обучение об объеме упражнений
89	1	Совершенствование выносливости
90	1	Совершенствование бега (19 мин)
91	1	Совершенствование бега (20 мин)

92	1	Совершенствование бега (2000 м)
<b>Раздел 8. Легкая атлетика (10ч)</b>		
93	1	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега
94	1	Совершенствование высокого старта
95	1	Совершенствование бега по дистанции
96	1	Совершенствование финиширования
97	1	Сдача контрольного норматива- бег (60 м)
98	1	Совершенствование прыжка в высоту. Метание малого мяча
99	1	Совершенствование прыжка в высоту
100	1	Совершенствование метания мяча
101	1	Совершенствование специальных беговых упражнений
102	1	Ознакомление с правилами соревнований