

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа - детский сад № 18»



Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Школа - детский сад № 18»  
Приказ от 31.08.2021 № 78-00  
Г.В. Байздренко

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Основное общее образование: 7 класс

Количество часов: 67

УМК: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред.  
Виленского М.Я. Физическая культура. Лях В.И.  
(5-9 класс) М., «Просвещение».

Учитель: Рачин Николай Вячеслаевич

(ФИ учителя)

(подпись)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа - детский сад № 18»



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Основное общее образование: 7 класс

Количество часов: 67

УМК: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред.  
Виленского М.Я. Физическая культура. Лях В.И.  
(5-9 класс) М., «Просвещение».

Учитель: Рачин Николай Вячеслаевич

(ФИ учителя)

(подпись)

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 7 класс.**

**Личностные результаты** в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни;
- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- уважение к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание уважения к культуре, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам;
- готовность к договорному регулированию отношений в группе;
- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- бережное отношения к родной земле,
- эстетические отношения к миру.
- Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора,
- воспитанность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного ответственного отношения к собственным поступкам.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.
- Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:
- ощущение детьми психологического комфорта и информационной безопасности.

### **Метапредметные результаты**

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

Познавательные универсальные учебные действия

- Ученик научится:
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности;
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.

#### Коммуникативные универсальные учебные действия

- Ученик научится:
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий.

#### Предметные результаты

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и

- пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
  - способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
  - способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
  - способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
  - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*Ученик научится:*

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

*Получит возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура». 7 класс**

### **Основы знаний о физической культуре**

*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*Приемы закаливания.* Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Легкая атлетика**

Техника безопасности. Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт. Ускорения с высокого старта. Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, разбега). Упражнения в метании (метание малого мяча в горизонтальную цель).

### **Кроссовая подготовка**

Техника безопасности. Кроссовый бег. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.

### **Футбол**

Техника безопасности. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам на точность.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Техника безопасности. Организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине). Спортивные игры: волейбол (пионербол), баскетбол

### **Баскетбол**

Техника безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком). Ловля и передачи мяча (двумя руками от груди на месте и в движении, от плеча на месте и в движении). Ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; на месте и в движении, в движении по прямой; с изменением направления движения). Броски мяча (Броски в кольцо одной и двумя руками с места, в движении после ведения). Техника защиты (вырывание и выбивание мяча). Овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

### **Волейбол (пионербол)**

Техника безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации). Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, передача мяча над собой и через сетку). Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4,6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

### 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

Тема	Кол-во часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	9
Кроссовая подготовка	5
Футбол	3
Гимнастика с элементами акробатики	9
Спортивные игры: баскетбол	3
Спортивные игры: волейбол, пионербол	11
Кроссовая подготовка	4
Легкая атлетика	5
<b>Итого</b>	<b>67</b>

### 4. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
<b>1 четверть</b>			
<b>Легкая атлетика ( 9 часов)</b>			
1	04.09	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1
2	07.09	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1
3	11.09	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10	1
4	14.09	Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1
5	18.09	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1
6	21.09	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1
7	25.09	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1
8	28.09	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
9	02.10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>			
10	05.10	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
11	09.10	Кроссовый бег до 12 минут	1
12	12.10	Кроссовый бег до 13 минут	1
13	16.10	Кроссовый бег до 14 минут	1
14	19.10	Кроссовый бег до 15 минут	1
<b>Футбол(3 часа)</b>			
15	23.10	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	2
16	26.10		
<b>II четверть</b>			
18	09.11	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1



19	13.11	Удары по воротам на точность	1
20	16.11	Комбинация из освоенных элементов	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)</b>			
21	20.11	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1
22	23.11	Круговая тренировка	1
23	27.11	Кувырок вперед	1
24	30.11	Кувырок назад	1
25	04.12	Стойка на лопатках	1
26	07.12	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1
27	11.12	«Мост» из положения, лежа на спине	1
28	14.12	Комбинация из освоенных элементов	1
29	18.12	Комбинация из освоенных элементов на оценку.	1
<b>Спортивные игры: баскетбол (3 часов)</b>			
30	21.12	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения	1
31	25.12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении на оценку.	1
<b>III четверть</b>			
32	11.01	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1
33	15.01	Ведение мяча с изменением направления движения	1
34	18.01	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
35	22.01	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости на оценку.	1
36	25.01	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1
37	29.01	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	1
38	01.02	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	1
39	05.02	Броски мяча в кольцо с места на оценку.	1
40	08.02	Вырывание и выбивание мяча.	1
41	12.02	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
<b>Волейбол (пионербол). (11 часов)</b>			
42	15.02	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
43	19.02	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
44	22.02	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
45	26.02	Передача мяча над собой и через сетку	1
46	29.02	Передача мяча сверху двумя руками на оценку.	1
47	04.03	Развитие координационных способностей	1
48	07.03	Прием мяча двумя руками снизу	1
49	11.03	Прием мяча через сетку	2

50	14.03		
51	18.03	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	2
52	21.03		
<b>IV четверть</b>			
53	01.04	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1
54	04.04	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
55	08.04	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
56	12.04	Прием, передача, удар	1
57	15.04	Тактика свободного нападения	1
58	18.04	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
<b>Кроссовая подготовка (4 часа)</b>			
59	22.04	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
60	25.04	Кроссовый бег до 13 минут	1
61	27.04	Кроссовый бег до 15 минут	1
62	02.05	Кроссовый бег до 16 минут	1
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>			
63	06.05	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1
64	13.05	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1
65	17.05	Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1
66	20.05	ТБ прыжков в длину. Прыжок в длину с разбега	1
67	23.05	Тестирование прыжков в длину с места Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1

### Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану основного общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ «Школа-детский садик №18» на 2023-2024 учебный год рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 7 классе рассчитана на 67 часов (2 часа в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2023-2024 учебный год и производственным календарем на 2023, 2024 годы корректировки учебных часов в 7 классе не требуется.

РАССМОТРЕНО  
протокол заседания  
методического объединения

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Люблева К.Д.

