


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Гиагинского района  
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени А.Г.Сапунова.»

Рассмотрено  
на заседании МО  
пр. № У от БШЗИ\* -

Согласовано:  
Зам.диоретора по УВР  
  
Сапельннкова Н.Н.



# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **по физической культуре**

### **7 класс**

**учителя физической культуры**  
**Дробеико Ольги Валентиновны**  
**на 2022 - 2023 учебный год**

В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы. Подготовка к результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

##### ***Обучающийся 7-го класса 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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### ***Обучающийся 7-го класса 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;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

##### ***Обучающийся 7-го класса научится:***

- 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;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Обучающийся 7-го класса получит возможность научиться:***

- 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- 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;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Физическое совершенствование:***

- 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся 7-го класса 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной 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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Государственные требования к уровню физической**

## **подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### **Содержание учебного материала.**

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Рост-весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол. В разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной

(физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения,

оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения.

Передвижение в вися на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием).

Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад.

Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками;

(девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Комплексы акробатических упражнений.

Легкая атлетика

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Короткие и средние дистанции, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

Спортивные игры

Баскетбол: теоретические основы, размеры и вес баскетбольных сооружений, технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Волейбол: теоретические основы, размеры и вес волейбольных сооружений, технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

Футбол: теоретические основы, размеры и вес футбольных сооружений, технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

### Нормативы по физкультуре 7 класс

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4*9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40



Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

## Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата Проведения По плану	Дата проведения фактическая
1	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1		
2	Высокий старт (20-40м. Встречные эстафеты.	1		
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Правила соревнований.	1		
4	Бег с ускорением по дистанции(50-60м). Линейная эстафета.	1		
5	Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. НРЭКО	1		
6	Тестирование - подтягивание на перекладине. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Техника выполнения.	1		
7	Тестирование - прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега.	1		
8	Тестирование -метание мяча на дальность. Игра «Борьба за флажок».	1		
9	Бег на средние дистанции(1500м) НРЭКО	1		
10	Челночный бег (4*9) на результат. Эстафеты.	1		
11	<b>Кроссовая подготовка</b> Бег (15 мин). Спортивная игра «Лапта»	1		
12	Бег (16 мин) Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Понятие о темпе движения.	1		
13	Бег(17мин). Подвижная игра «Борьба за флажок»	1		

14	Бег(18мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. НРЭКО	1		
15	Бег(2000м). Развитие выносливости. Спортивная Игра «Лapta».	1		
16	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: «Пол-оборота направо! налево!». ОРУ Размыкание, смыкание. Эстафеты.	1		
17	Упражнения в строю. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимн. упр. для развитие гибкости.	1		
18	Висы, согнувшись и прогнувшись(м), смешанные (д). НРЭКО	1		
19	Строевые упражнения. Висы. Оценка выполнения комплекса ОРУ	1		
20	Строевые упр. Прыжки на скакалке на результат.	1		
21	Опорный прыжок способом «согнут ноги» (м), «ноги врозь» (д). ОРУ с обручем.	1		
22	Опорный прыжок, совершенствование. НРЭКО	1		
23	Опорный прыжок, совершенствование. П/и «Защита укрепления»	1		
24	Акробатика. Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя с помощью (д). Эстафеты.	1		
25	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и перелезание.	1		
26	Лазание по канату. НРЭКО	1		
27	Тестирование-поднимание туловища из положения лёжа.	1		

	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов.			
28	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1		
41	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1		
42	Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1		
43	Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра.	1		
44	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча в парах через сетку. Учебная игра.	1		
45	Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1		
46	Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игровые задания. Учебная игра.	1		
47	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1		
48	Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Нижняя подача, приём подачи.	1		
49	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками через сетку.	1		
50	Тактика свободного нападения. Нападающий удар. Игра.	1		
51	Совершенствование. Учебная игра.	1		
52	Оценка техники нижней прямой подачи мяча. НРЭКО	1		
53	Совершенствование. Учебная игра.	1		
29	<b>Баскетбол.</b> Передвижения игроков. Повороты с мячом. Ведение, бросок мяча в движении. Правила.	1		

30	Позиционное нападение с изменений позиций. НРЭКО	1		
31	Бросок мяча в движении снизу. Ведение мяча со средней высотой отскока.	1		
32	Позиционное нападение с изменений позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	1		
33	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение с низким отскоком мяча.	1		
34	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением. Быстрый прорыв(2*1).	1		
35	Бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивления. Быстрый прорыв(2*1). Учебная игра	1		
36	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1		
37	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	1		
38	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
39	Оценка техники штрафного броска. НРЭКО	1		
40	Игровые задания (2*1), (3*1). Учебная игра.	1		
54	<b>Футбол.</b> Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	1		
55	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	1		
56	Упражнения для развития быстроты	1		

	координационных способностей. Остановка мяча стопой. НРЭКО			
57	<b>Кросс.</b> Бег по пересечённой местности (15мин). Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	1		
58	Бег (17мин). Преодоление препятствий. Игра «Лапта».	1		
59	Бег «17мин». Понятие о ритме движения. НРЭКО	1		
60	Бег (18 мин). Спортивные и подвижные игры.	1		
61	Бег (18мин). Правила соревнований.	1		
62	Бег (2000м) без учёта времени.	1		
63	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт(20-40м). Бег по дистанции.	1		
64	Специальные беговые упражнения. Челночный бег(3*10). Развитие скоростных качеств.	1		
65	Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	1		
66	Бег на результат (60м). НРЭКО	1		
67	Тестирование прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1		
68	Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные игры.	1		
69	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1		
70	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		