

*Приложение к ООП ООО*

**Муниципальное казенное общеобразовательное  
«Гимназия № 1 г. Майского»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
кафедры РТФСУ  
МКОУ «Гимназия № 1  
г. Майского»  
протокол №1  
от 23.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Машенкина О.В.  
от 24.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директора  
МКОУ «Гимназия № 1  
г. Майского»

\_\_\_\_\_  
Кудаева О.Н.  
от 25.08.2023 г.

\_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой  
Рубан А.В.

**Рабочая  
программа  
учебного предмета  
"Физическая культура"**

Учебный год 2023-2024

7 Класс

КБР г. Майский 2023- 24г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса физической культуры 8 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в соответствии с ФГОС ООО, на основе программы по физической культуре для 7 классов авторов: Виленского М.Я. и др., основной образовательной программы МКОУ «Гимназия №1 г. Майского», положения о рабочей программе педагога гимназии.

Рабочая программа составлена для учебника Виленского М.Я. «Комплексная программа физического воспитания», издательство «Просвещение», 2019г.

Предполагает использование электронного приложения к данному УМК, электронных образовательных ресурсов.

В соответствии с учебным планом программа составлена по программе авторов Виленского М.Я. из расчета *2 часа в неделю, 68 часов в год.*

### **1 четверть- 16 часов**

Раздел 1. Легкая атлетика (6ч.)

Раздел 6. Футбол (4ч.)

Раздел 2. Кроссовая подготовка (4ч.)

### **2 четверть- 16 часов**

Раздел 3. Волейбол (10ч.)

Раздел 6. Футбол (4ч.)

### **3 четверть - 22 часов**

Раздел 4. Баскетбол (17ч.)

Раздел 5. Гимнастика (5ч.)

### **4 четверть- 14 часов**

Раздел 1. Легкая атлетика (6ч.)

Раздел 6. Футбол (4ч.)

Раздел 2. Кроссовая подготовка (4ч.)

**Итого: 68 часов**

**Содержание образования по учебному предмету**

### **Легкая атлетика (16ч.)**

Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упр., метание теннисного мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять л/а упр. для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упр., соблюдать правила безопасности.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.

Включать л/а упр. в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упр..

### **Кроссовая подготовка (6ч.)**

Основные правила занятий кроссовой подготовке. Виды силовых упражнений в кроссовой подготовке. Правила регулирования нагрузки. Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Самостоятельно осваивать упр. с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр. В соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.

### **Волейбол (10ч.)**

Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила ТБ.

Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.

### **Баскетбол (17ч.)**

Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определять степень организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.

Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.

### **Гимнастика (5ч.)**

Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.

Описывать технику акробатических упр. И составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появления ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упр. Анализировать технику упр. сверстников, выявлять типовые ошибки. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.

### **Футбол (14ч.)**

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила

техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.

### **Основные виды учебной деятельности (учащиеся)**

1. Рассматривать физическую культуру как явление культуры.
2. Характеризовать основы здорового образа жизни.
3. Определять базовые понятия и термины физической культуры
4. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
6. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах.
7. Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.
8. Классифицировать физические упр. по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
9. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
10. Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности. Исследовательская работа.

## **Планируемые результаты изучения курса физическая культура 7 класс.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие:

### **УЧАЩИЙСЯ НАУЧИТСЯ:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- Выполнять комплексы упр. по профилактике утомления и перенапряжения организма.
- Выполнять общеразвивающие упр., целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств.
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упр.
- Выполнять лёгкоатлетические упр. в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами.

- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в и баскетбол

### **УЧАЩИЙСЯ ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:**

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию,
- Преобразовывать информацию из одного вида в другой .
- Вычитывать все уровни текстовой информации.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающие упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

№	Тема	кол-во часов	Количество			Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации рабочей программы воспитания
			К/Р	П/р	Проектов		
1	Легкая атлетика	14		14		Электронный учебник РЭШ	Добиваться добросовестного отношения к уроку физической культуры. Побуждение учащихся самостоятельным усилиям на уроках проблемных, и поисковых ситуаций. Применен наглядного пособия.
2	Кроссовая подготовка	8		8		Компакт - диск РЭШ	, Формирование навыка культурного поведения, чувства дружбы товарищества и др.
3	Гимнастика	5		5		Начальная школа. Интерактивный урок РЭШ	Включение в уроки игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний. Применение групповой работы или работы в парах, которые учащиеся выполняют в командной работе в сотрудничестве с другими обучающимися.
4	Волейбол	10		10		Электронный учебник Компакт - диск Интерактивный урок РЭШ	Включение в уроки игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний. Применение групповой работы или работы в парах, которые учащиеся выполняют в командной работе.

						взаимодействию другими обучающимися
Баскетбол	15		15		Электронный учебник Компакт - диск Интерактивный урок РЭШ	Включение в ур игровых процедур д поддержания мотивац обучающихся получению знан Применение группов работы или работы парам, которые уч обучающихся командной работе взаимодействию другими обучающимися
Футбол	16		16		Электронный учебник Компакт - диск Интерактивный урок РЭШ	Включение в ур игровых процедур д поддержания мотивац обучающихся получению знан Применение группов работы или работы парам, которые уч обучающихся командной работе взаимодействию другими обучающимися
<b>Итого:</b>	<b>68</b>		<b>68</b>			

### Календарно-тематическое планирование 7 класс.

<b>1 четверть. 16 часов</b>				
№	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	<b>Легкая атлетика.</b>			
1	1.Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры.	1		
2	2. Правила судейства в соревнованиях в беге, прыжках, метаний.	1		
	<b>Раздел 2. Футбол.</b>			
3	3. Теоретические знания	1		

	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
4	4.Скоростно-силовые упражнения, методика выполнения	1		
5	5.Различные С.П.У для развития прыгучести	1		
	<b>Раздел 2. Футбол.</b>			
6	6.Техника передвижения	1		
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
7	7.Прыжок в длину с места	1		
8	8.Прыжок в длину с разбега	1		
	<b>Раздел 2. Футбол.</b>			
9	9.Удары по мячу головой	1		
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
10	10.Прыжок в высоту	1		
11	11.Метание малого мяча в цель	1		
	<b>Раздел 2. Футбол.</b>			
12	12.Остановка мяча	1		
	<b>Раздел 1. Кроссовая подготовка.</b>			
13	13.Правила самоконтроля	1		
14	14.Влияние занятий кроссом на организм человека	1		
	<b>Раздел 1. Кроссовая подготовка.</b>			
15	15.Юн-4000м Дев-3000м	1		
16	16.Бег в умеренном темпе до 20 мин	1		
	<b>2 четверть. 16 часов</b>			
	<b>Раздел 2. Футбол</b>			
17	1.Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры.Ведение мяча	1		
18	2.Техника игры вратаря	1		
19	3.Индивидуальные действия	1		
20	4.Вбрасывание мяча	1		
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
21	5.Нижняя прямая подача	1		
22	6.Прямой нападающий удар при встречных передачах	1		
23	7.Комбинация из освоенных элементов: прием передача удар	1		
24	8.Тактика свободного падения	1		
25	9.Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1		
26	10.Передача мяча в парах, колоннах	1		

27	11.ОРУ на развития прыгучести	1		
28	12.Разбор условных знаков судьи	1		
29	13.Разбор правил игры	1		
30	14.Повторение перебежки с изменением скорости	1		
31	15.Прием и передачи мяча.	1		
32	16 Игра по основным правилам.	1		
	<b>3 четверть. 22 часов</b>			
	<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>			
33	1.Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры..Повторение введения мяча после ловли с остановкой и в движении	1		
34	2.Повторение броска мяча в корзину одной рукой от плеча с близкого расстояния	1		
35	3.Учебно-тренировочные игры	1		
36	4.Повороты с мячом и без мяча.	1		
37	5.Обучение остановки в два шага после ведения	1		
38	6.Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
39	7.Обучение броску мяча в корзину после остановки в 2 шага	1		
40	8.Ведение-бросок одной от плеча	1		
41	9.Обучение выполнения штрафного мяча	1		
42	10.Эстафеты с баскетбольным мячом	1		
43	11.С.П.У. для развития прыгучести	1		
44	12.Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		
45	13.С.П.беговые упражнения	1		
46	14.Перемещение приставным шагом,боком.спиной вперед.	1		
47	15.Отбор мяча.	1		
	<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>			
48	16.Строевые Упражнения из колонный по	1		
49	17.Одному в колонны по два, по четыре в движении	1		
50	18.Общеразвивающие упражнения без предметов	1		
51	19.Сочетание различных положений рук, ног,	1		

	туловища			
52	20.Простые связки	1		
53	21 Скоростно-силовые упражнения.			
54	22 Экспресс- тесты.			
	<b>4 четверть. 14 часов</b>			
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
55	1.Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры.	1		
56	2. Правила судейства в соревнованиях в беге, прыжках, метаний.	1		
	<b>Раздел 2. Футбол.</b>			
57	3. Теоретические знания	1		
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
58	4.Скоростно-силовые упражнения, методика выполнения	1		
59	5.Различные С.П.У для развития прыгучести	1		
	<b>Раздел 2. Футбол.</b>			
60	6.Техника передвижения	1		
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
61	7.Прыжок в длину с места	1		
62	8.Прыжок в длину с разбега	1		
	<b>Раздел 2. Футбол.</b>			
63	9.Удары по мячу головой	1		
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
64	10.Прыжок в высоту	1		
65	11.Метание малого мяча в цель	1		
66	12.Бег в равномерном темпе до 16 мин.	1		
67	13.Бег на 1500 м.	1		
	<b>Раздел 2. Футбол.</b>			
68	14.Остановка мяча	1		

**Итого: 68 часов.**



