

«Рассмотрено»
Председатель МО
МОУ «Гимназия
«Авиатор»

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР МОУ «Гимназия
«Авиатор»

«Утверждаю»
Директор
МОУ «Гимназия
«Авиатор»
___/Иванова О. В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7 классов

2024 – 2025 учебный год
г. Саратов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 7 класса на уровне основного общего образования подготовлена на основе ФГОС ООО, ФОП ООО, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Основной целью программы 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

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, переворотках (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 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.

ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 ишибов 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 относится 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 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://edsoo.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	4	https://edsoo.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	https://edsoo.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	https://edsoo.ru/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	https://edsoo.ru/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://edsoo.ru/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://edsoo.ru/
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://edsoo.ru/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	https://edsoo.ru/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1	0	1	02.09 2024 – 06.09 2024	https://edsoo.ru/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1	02.09 2024 – 06.09 2024	https://edsoo.ru/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	09.09 2024 – 13.09 2024	https://edsoo.ru/
4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	09.09 2024 – 13.09 2024	https://edsoo.ru/
5	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1	16.09 2024 – 20.09 2024	https://edsoo.ru/
6	Тактическая подготовка	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	https://edsoo.ru/
7	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	23.09 2024 – 27.09 2024	https://edsoo.ru/
8	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	23.09 2024 – 27.09 2024	https://edsoo.ru/
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	30.09 2024– 04.10 2024	https://edsoo.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	30.09 2024– 04.10 2024	https://edsoo.ru/
11	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	07.10 2024 – 11.10 2024	https://edsoo.ru/

12	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	07.10 2024 – 11.10 2024	https://edsoo.ru/
13	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	14.10 2024 – 18.10 2024	https://edsoo.ru/
14	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	14.10 2024 – 18.10 2024	https://edsoo.ru/
15	Эстафетный бег	1	0	1	21.10 2024 – 25.10 2024	https://edsoo.ru/
16	Эстафетный бег	1	0	1	21.10 2024 – 25.10 2024	https://edsoo.ru/
17	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1		https://edsoo.ru/
18	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1		https://edsoo.ru/
19	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		https://edsoo.ru/
20	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		https://edsoo.ru/
21	Акробатические комбинации	1	0	1		https://edsoo.ru/
22	Акробатические пирамиды	1	0	1		https://edsoo.ru/
23	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		https://edsoo.ru/
24	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		https://edsoo.ru/
25	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		https://edsoo.ru/
26	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		https://edsoo.ru/
27	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		https://edsoo.ru/
28	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		https://edsoo.ru/
29	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		https://edsoo.ru/
30	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		https://edsoo.ru/
31	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		https://edsoo.ru/
32	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		https://edsoo.ru/
33	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		https://edsoo.ru/
34	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		https://edsoo.ru/

35	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	https://edsoo.ru/
36	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1	https://edsoo.ru/
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://edsoo.ru/
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://edsoo.ru/
39	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	https://edsoo.ru/
40	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	https://edsoo.ru/
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	https://edsoo.ru/
42	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1	https://edsoo.ru/
43	Перевод мяча за голову	1	0	1	https://edsoo.ru/
44	Перевод мяча за голову	1	0	1	https://edsoo.ru/
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://edsoo.ru/
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://edsoo.ru/
47	Приём и передача мяча	1	0	1	https://edsoo.ru/
48	Приём и передача мяча	1	0	1	https://edsoo.ru/
49	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	https://edsoo.ru/
50	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1	https://edsoo.ru/
51	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	https://edsoo.ru/
52	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1	https://edsoo.ru/
53	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	https://edsoo.ru/
54	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1	https://edsoo.ru/
55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	https://edsoo.ru/
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1	https://edsoo.ru/
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://edsoo.ru/

58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	https://edsoo.ru/
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://edsoo.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	https://edsoo.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	https://edsoo.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://edsoo.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://edsoo.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://edsoo.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	https://edsoo.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://edsoo.ru/
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	https://edsoo.ru/
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	https://edsoo.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

PROEKT