

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**Махачкала «Гимназия № 17»**

РАССМОТРЕНО

(РуководительМО)

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Давыдова К.Э.

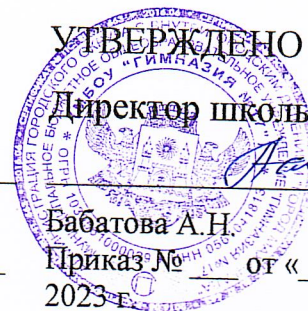
Приказ № 1 от «31» авг  
2023 г.

Бахмудова С.А.

Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_  
2023 г.

Бабатова А.Н.

Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2060368)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7 классов

**учитель: Караханова Р.Г.**

**Махачкала 2023-2024г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	4			
<b>Итого по разделу</b>					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
<b>Итого по разделу</b>					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
<b>Итого по разделу</b>					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	11	1		
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1		

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7	1		
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	1		
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	19	1		
Итого по разделу		60			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	

## 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, переворотах (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 зимних видов спорта, 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.



## 7 КЛАСС Поурочное планирование.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
1	Правила ТР на уроках ФК. Первая помощь при травмах. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.	1				
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60	1				
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500 м	1				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100м	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
10	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				

11	Бег 60 м с высокого старта .	1					
12	Удары по мячу головой. Обманные движения	1					
14	Прыжки в длину с разбега.	1					
13	Тактические действия при выполнении углового удара и бросывании мяча из-за боковой линии	1					
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					
17	Инструктаж по ТБ на уроках ФК во время спортивных игр. Техника выполнения передвижений, остановок, поворотов и стоек в баскетболе	1					
18	Закрепление техники выполнения ведения мяча на месте и в движении с передачей	1					
19	Передача мяча после отскока от пола	1					
20	Ловля мяча после отскока от пола	1					
21	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1					
22	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1					
23	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					
24	Игра в баскетбол по основным правилам	1					
25	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1					

26	Совершенствование техники выполнения верхнего и нижнего приема и передачи мяча	1					
27	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1					
28	Верхняя прямая подача	1					
29	Перевод мяча за голову	1					
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					
31	Инструктаж по ТБ на уроках ФК (гимнастика)	1					
32	Двусторонняя игра в волейбол	1					
33	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1					
34	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1					
35	Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)	1					
36	Стойка на голове с опорой на руки (м), мост (стоя, лежа) (д)	1					
37	Акробатические комбинации (колесо, ходьба на руках и т.д.) Акробатические пирамиды	1					
38	Комбинация на гимнастическом бревне	1					
39	Лазанье по канату в два приёма	1					
40	Выполнение строевых команд. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2,3,4 в движении	1					
41	Опорный прыжок способом «ноги врозь»	1					
42	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1					
43	Самостоявки на спину, на бок	1					
44	Теория: «Осанка, средства развития»	1					

45	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием	1					
46	Метание мяча. п/и Волейбол.	1					
47	Серия упражнений из бега на 10м, отжимания (5-бр), приседа (5-бр), (2-3р), прыжков на 2 ногах	1					
48	Баскетбол.	1					
49	Равномерный бег до 10 -12 минут	1					
50	Челночный бег 3/10м	1					
51	Игровые упражнения с н/мячам в сочетании с прыжками и метанием	1					
52	Эстафетный бег в спортзале	1					
53	Инструктаж по ТБ на уроках ФК на спортивной площадке	1					
54	Двусторонняя игра в футбол	1					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1					
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100м	1					
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1000м	1					
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1000м	1					

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча и подвижные игры.	1				
64	Прыжок в длину с разбега	1				
65	Бег 500м с прохождением препятствий	1				
66	Эстафетный бег	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 5х10м	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1000 м	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>6</b>			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**