

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Шарыповский муниципальный округ

Красноярского края

МБОУ Холмогорская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Бугаева О.В.

Протокол №1 от «29»

августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист

Евсеева И.В.

Протокол №1 от «31»

августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор СОШ

Кузнецов С.В.

Приказ №123 от «01»

сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 7 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Михайлова Ольга Викторовна
учитель физической культуры

с. Холмогорское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программой основного общего образования и в соответствии с рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5 – 9 классы» (М.: Просвещение, 2012 г.).

Автор учебно-методического комплекта А.П. Матвеев. Учебник: «Физическая культура». 6-7 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014 г.

Количество учебных часов по программе: 68 часов.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом: 68 часов, по 2 часа в неделю (1 час внеурочной деятельности).

№п/п	Содержание программы	Количество часов	Планируемые результаты обучения
1	Знания о физической культуре.	1	Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр. Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России:

			участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п. Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов. Раскрывать понятие «физическая подготовка». Раскрывать понятие «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков.
2	Гимнастика с основами акробатики	10	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного

		прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом
--	--	---

			эталонной техники. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники. Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья информирование культуры движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения. Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности.
3	Лёгкая атлетика	12	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением). Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её

		отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).
4	Лыжные гонки	6 Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м). Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

			Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м – девочки и 2000 м – мальчики). Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40–50 см во время спуска с небольшого пологого склона.
5	Спортивные игры	40	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
5.1	<i>Баскетбол</i>	12	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на

			другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.
5.2	Волейбол	22	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.

			Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника.
5.3	Футбол	5	Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности.

Календарно-тематическое планирование 7 класс 2 часа.

№	Тема урока	Кол-во часов.	Дата
I четверть			
Знание о физической культуре -1			
1	Возрождение олимпийских игр. Т.Б.	1	01.09
Физическое совершенствование			
Легкая атлетика-6			
2	Челночный бег 3 x 10 м.	1	06.09
3	Бег на 30 м., 60м. с высокого старта.	1	08.09
4	Эстафетный бег.	1	13.09
5	Прыжки в длину с места.	1	15.09
6	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	20.09
7	Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.	1	22.09
Баскетбол-6			
8	История баскетбола. Основные правила и приемы игры. Т.Б.	1	27.09
9	Ловля мяча двумя руками.	1	29.09
10	Передача мяча двумя руками от груди.	1	04.10
11	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	06.10
12	Броски мяча в кольцо.	1	11.10
13	Ведение мяча и бросок в кольцо.	1	13.10
Волейбол-4			
14	Техника передвижений и остановок. Т.Б.	1	18.10
15-16	Техника приема и передачи мяча.	2	20.10 25.10
17	Подача мяча.	1	27.10
II четверть			

Гимнастика с элементами акробатики-10			
18	История гимнастики. ОРУ на развитие гибкости. Т.Б.	1	08.11
19	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	10.11

20	Кувырок назад из сойки на лопатках в полушпагат.	1	15.11
21	Упражнения на гимнастической скамейке и бревне.	1	17.11
22	Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги.	1	22.11
23	Упражнения на невысокой перекладине.	1	24.11
24	Упражнения на «шведской» стенке.	1	29.11
25	Упражнения на брусьях.	1	01.12
26	Ритмическая гимнастика.	1	06.12
27	Прыжки через скакалку. Вращение обруча.	1	08.12
Волейбол-6			
28	Техника передвижений и остановок. Т.Б.	1	13.12
29	Техника поворотов и стоек.	1	15.12
30	Техника поворотов и остановок.	1	20.12
31	Техника приема и передачи мяча.	1	22.12
32-33	Техника верхней и нижней подачи.	2	27.12 29.12
III четверть			
Лыжные гонки-6			
34	Попеременный двухшажный ход. Т.Б.	1	10.01
35	Одновременный одношажный ход.	1	12.01
36	Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	1	17.01
37	Торможение «плугом».	1	19.01
38	Торможение и поворот упором.	1	24.01

39	Преодоление бугров и впадин.	1	26.01
Волейбол-7			
40	Прием и передача мяча в парах.	1	31.01
41	Повороты и стойки.	1	02.02
42	Подача мяча на точность.	1	07.02
43	Тактика нападения.	1	09.02
44	Тактика защиты	1	14.02
45	Нижняя и верхняя передача мяча.	1	16.02
46	Передача у стены.	1	21.02
Футбол -5			
47	Основные приёмы футбола. Т.Б.	1	28.02
48	Ведение мяча.	1	01.03

49	Передача мяча в парах.	1	06.03
50	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	13.03
51	Удары мяча по воротам. Тактика нападения и угловой удар.	1	15.03
IV четверть			
Баскетбол -6 часов			
52	Ведение мяча.	1	27.03
53	Техника ловли и передачи мяча двумя руками.	1	29.03
54	Техника поворотов без мяча и с мячом.	1	03.04
55	Остановка прыжком.	1	05.04
56	Ловля мяча после его отскока от пола.	1	10.04
57	Ведение мяча и бросок мяча в корзину.	1	12.04
Волейбол - 5 часов			
58	Подача мяча не точность.	1	17.04
59	Техника нападающего удара.	1	19.04
60	Тактика нападения.	1	24.04
61	Нижняя и верхняя передача мяча.	1	26.04
62	Передвижение и остановки.	1	03.05
Легкая атлетика-6			
63	Промежуточная аттестация	1	08.05
64	Бег на 30 м., 60м. с высокого старта.	1	15.05
65	Бег на 60 м с высокого старта.	1	17.05
66	Прыжок в длину с места.	1	22.05
67	Челночный бег 3 х 10 м.	1	24.05
68	Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.	1	28.05