

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Рязанской области**

**Управление по образованию и молодежной политике администрации муниципального  
образования-Ухоловский муниципальный район Рязанской области**

**МБОУ Ухоловская средняя школа**

Рассмотрено на заседании  
методического совета школы  
(протокол № 02 от 29.08.2023 года)

Утверждено  
приказом директора школы  
от 30.08.2023 года № 156

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 7а, 7б классов на 2023-2024 учебный год**

Составитель В.М. Гришин  
учитель физической культуры

**Ухолово  
2023**



## Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов общего образования.

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивую потребность в бережном отношении к своему здоровью, физическую подготовленность, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психологической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит физическая деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

**Целью** курса школьного физического воспитания 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству. Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической

культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### **Результаты освоения программы**

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### ***Личностные результаты должны отражать:***

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Предметные результаты должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

***Метапредметные результаты должны отражать:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Задачи физического воспитания учащихся 7 классов.**

Оздоровительные:

- 1) укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие на основе требований программы физического воспитания;
- 2) овладение умениями оценить уровень своего здоровья, физическое развитие, физическую и двигательную подготовленность и, в соответствии с этим, решать задачи личного физического совершенствования;

**Образовательные:**

- 3) обучение учащихся новыми видами двигательных действий в гимнастике, лёгкой атлетике, лыжной подготовке, спортивных играх, плавании и др., совершенствование их выполнения в различных по сложности условиях, быстро меняющейся обстановке;
- 4) подготовка к овладению требованиями уровня физической подготовленности, а также нормами спортивной классификации;
- 5) приобретение системных знаний по физической культуре и спорту, овладение умениями использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития, двигательной и физической подготовленности. Формирование индивидуального двигательного режима;

**Воспитательные:**

- б) нравственное воспитание в соответствии с требованиями общественной морали;

7) дальнейшее воспитание физических качеств.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе физической культурой.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специальности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями

**Место предмета в учебном плане**

Данная программа предполагает обучение в объеме 70 часов, в неделю 2 часа для учащихся 7 классов.

## 1. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	из них учётных
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Легкая атлетика	18	4
3.	Кроссовая подготовка	16	2
4.	Спортивные игры. (Волейбол)	10	4
5.	Гимнастика с элементами акробатики.	16	2
6.	Вариативная часть	10	
7.	Баскетбол.	10	
8.	Итого:	70	12

## 2 Содержание программного материала

**Спортивные игры.** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. *Мальчики:* прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100—115 см) *Девочки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину. Высота 105—110 см) Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.



Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.

**Лёгкая атлетика.** От 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин Бег на 1500 м Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

**Кроссовая подготовка.** Правила организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### 3. Требования к уровню подготовки.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища, лёжа на спине руки за головой, количество раз.	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с.	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### Учебно-методический комплект.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК в списке учебников, используемых в 2012-2013 учебном году:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура учебник 8-9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М Просвещение 2008 г. Лях В.И. Зданевич А.А.

Примерные программы по учебным планам. Физическая культура Москва Просвещение 2012 г.

Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. Учебно-методическое пособие. Погадаев Г.И. М. Дрофа 2012 г.

Универсальные учебные действия школьников. М.П. Калинина Методическое пособие СПб из-во ООО «Архей»

Внеурочная деятельность учащихся Футбол Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Волейбол Пособие для учителей физкультуры

Москва «Просвещение» 2011

Внеурочная деятельность учащихся Легкая атлетика Пособие для учителей физкультуры Москва «Просвещение» 2011

#### **Дополнительная литература**

1. Макарова О.С. «Игра, спорт, диалог в физической культуре»
2. Фокин Г.Ю. «Уроки физкультуры в школе»
3. Болонов Г.П., Болонова Н.В. «Сценарии спортивно-театрализованных праздников». Книга – 1
4. Болонов Г.П. «Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы». Книга – 2
5. Лепёшкин В.А. «Подвижные игры для детей» Лепёшкин В.А. «Подвижные игры для детей. Лапта».
6. Болотова Е.Л. «Правовой статус учителя: Сборник нормативно-правовых документов».
7. Литвинов Е.Н., Вилинский М.Я., Погадаев Г.И. «Программа физического воспитания школьников»
8. Волосникова Т.В., Доворецкая Т.И., Попов С.В., Филиппова С.О. «Термотерапия в дошкольном учреждении: Методика проведения оздоровительных процедур».
9. Егоров В.В. «Нарушениям осанки особое внимание»

### Календарно- тематическое планирование для учащихся 7-х классов

№	Тема урока	Дата проведения					
		7-а класс		7-б класс			
		план	факт	план	факт	план	факт
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	01.09		02.09			
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	04.09		03.09			
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	08.09		09.09			
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м	11.09		10.09			
5	Прыжок в длину способом согнув ноги, метание малого мяча	15.09		16.09			
6	Прыжок в длину способом согнув ноги, метание малого мяча	18.09		17.09			
7	Прыжок в длину способом согнув ноги, метание малого мяча .	22.09		23.09			
8	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м на результат	25.09		24.09			
9	Кроссовая подготовка.Равномерный бег от 12 до 20 минут. Спортивные игры	29.09		30.09			
10	Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут	02.10		01.10			
11	Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут	06.10		07.10			
12	Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут	09.10		08.10			
13	Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут	13.10		14.10			
14	Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут	16.10		15.10			
15	Кроссовая подготовка.Спортивные игры.Равномерный бег от 12 до 20 минут	20.10		21.10			
16	Кроссовая подготовка.Спортивные игры. Бег по пересечённой местности 2 км.	23.10		22.10			
17	Гимнастика с элементами акробатики.Висы, строевые упражнения	03.11		04.11			
18	Гимнастика с элементами акробатики.Висы, строевые упражнения	06.11		05.11			
19	Гимнастика с элементами акробатики.Висы, строевые упражнения	10.11		11.11			
20	Гимнастика с элементами акробатики.Висы, строевые упражнения	13.11		12.11			
21	Гимнастика с элементами акробатики.Висы, строевые упражнения	17.11		18.11			
22	Опорный прыжок, строевые упражнения.	20.11		19.11			
23	Опорный прыжок, строевые упражнения.	24.11		25.11			
24	Опорный прыжок, строевые упражнения.(зачет)	27.11		26.11			
25	Опорный прыжок, строевые упражнения.	01.12		02.12			
26	Гимнастика с элементами акробатики.Разучивание акробатической комбинации	04.12		03.12			
27	Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание акробатической комбинации	08.12		09.12			
28	Гимнастика с элементами акробатики. Разучивание акробатической комбинации	11.12		10.12			

29	Гимнастика с элементами акробатики .Акробатическая комбинация зачет.	15.12		16.12			
30	Гимнастика с элементами акробатики .	18.12		17.12			
31	Гимнастика с элементами акробатики .	22.12		23.12			
32	Гимнастика с элементами акробатики .Разучивание акробатической комбинации	25.12		24.12			
33	Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам	29.12		30.12			
34	Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам	12.01		13.01			
35	Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам	15.01		14.01			
36	Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам	19.01		20.01			
37	Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам	22.01		21.01			
38	Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам	26.01		27.01			
39	Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам	29.01		28.01			
40	Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам	02.02		03.02			
41	Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам	05.02		04.02			
42	Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам	12.02		10.02			
43	Спортивные игры.Волейбол Учебная игра по упрощенным правилам	16.02		11.02			
44	Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам	19.02		17.02			
45	Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам	26.02		18.02			
46	Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам	02.03		24.02			
47	Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам	05.03		25.02			
48	Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам	09.03		03.03			
49	Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам	12.03		04.03			
50	Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам	16.03		10.03			
51	Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам	19.03		11.03			
52	Спортивные игры.Баскетбол Учебная игра по упрощенным правилам	30.03		17.03			
53	Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут	02.04		18.03			
54	Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут	09.04		31.03			
55	Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут	13.04		01.04			
56	Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут	16.04		07.04			
57	Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут	20.04		08.04			
58	Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут	23.04		14.04			
59	Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут	27.04		15.04			
60	Кроссовая подготовка.Спортивные игры Равномерный бег от 12 до 20 минут	30.04		21.04			
61	Кроссовая подготовка.Бег 2000м на результат	04.05		22.04			
62	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	07.05		28.04			
63	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	11.05		29.04			
64	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	14.05		05.05			
65	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	18.05		06.05			

66	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	21.05		12.05			
67	Легкая атлетика .Прыжок в длину, метание малого мяча	25.05		13.05			
68	Легкая атлетика .Прыжок в длину, метание малого мяча			19.05			
69	Легкая атлетика .Прыжок в длину, метание малого мяча			20.05			
70	Легкая атлетика .Прыжок в длину, метание малого мяча			26.05			
71	Легкая атлетика .Прыжок в длину, метание малого мяча			27.05			