

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ульяновска  
«Гимназия № 6 им. И.Н.Ульянова»**

«Рассмотрено»  
Руководитель кафедры  
культурологии и  
здоровьесбережения  
\_\_\_\_\_ В.В.Знахаренко  
«28» августа 2023г  
Пр.№\_1\_\_\_\_\_

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Данилова  
«28» августа 2023г

«Утверждено»  
Директор  
МБОУ «Гимназия № 6  
им.И.Н.Ульянова»  
\_\_\_\_\_ Жданов С.И.  
«28» августа 2023г  
Пр.№ 235-о



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
7 класс**

**учителя физической культуры  
первой квалификационной категории  
Этнюкова Никиты Геннадьевича**

2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю - **3 часа**

Учебная область- **физическая культура**

Предметная область – **физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности**

Полный объем изучения – 11 лет

Год изучения – седьмой

**Программа составлена на основе:**

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя школа №6 им.И.Н.Ульянова;

**Программа ориентирована на УМК**

- Учебник «Физическая культура» для 5-6-7 классов М.Я. Виленский М.Просвещение 2015 г.

Годовая сетка часов

№	Программный материал	Кол-во часов	Т Р И 1	М Е С 2	Т Р 3
1	Основы знаний физкультурной деятельности	+	+	+	+
2	Гимнастика	13		13	
3	Легкая атлетика	24	13		11
4	Лыжная подготовка, подвижные игры на свежем воздухе, коньки (зимние виды спорта)	16		16	
5	Подвижные и спортивные игры	42	15	4	23
6	Кроссовая подготовка	7	5		2
	<b>В С Е Г О</b>	102	33	33	36

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

### **Личностные**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Метапредметные**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Сотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

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; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметные**

#### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

#### **Содержание учебного предмета**

##### **Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### **Кроссовая подготовка.**

Оценка техники бега на 15 минут. Бег на результат 2000-3000м. Оценка преодоления препятствий.

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

#### **Лыжная подготовка.**

Бег на лыжах. Катание на коньках. Подвижные игры на снегу.

#### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общепфизическая подготовка.

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости

#### **Легкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### **Кроссовая подготовка.**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

#### **Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

#### **Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**7 - класс**



№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

**Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы**

№ п/п	Разделы, темы	Дата	
		План 7а	Факт 7а
<b>1</b>	<b>Кроссовая подготовка. ОРУ. Челночный бег 3*10м.</b>		
<b>2</b>	Кроссовая подготовка. ОРУ. Челночный бег 3*10м.		
<b>3</b>	Кроссовая подготовка. ОРУ. Челночный бег 3*10м.		
<b>4</b>	Кроссовая подготовка. ОРУ. Челночный бег 3*10м.		
<b>5</b>	Кроссовая подготовка. ОРУ. Челночный бег 3*10м.		
<b>6</b>	<b>Техника безопасности. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.</b>		
<b>7</b>	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
<b>8</b>	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
<b>9</b>	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
<b>10</b>	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		

	бег		
11	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
12	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
13	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		
14	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		
15	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		
16	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		
17	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		
18	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		
19	<b>Техника безопасности. Баскетбол.</b>		
20	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
21	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
22	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
23	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
24	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
25	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
26	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
27	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
28	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
29	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
30	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
31	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
32	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
33	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
34	<b>Техника безопасности. Гимнастика</b>		
35	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		
36	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		

37	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		
38	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		
39	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		
40	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		
41	Гимнастика. Ходьба по бревну. Акробатика.		
42	Гимнастика. Ходьба по бревну. Акробатика.		
43	Гимнастика. Ходьба по бревну. Акробатика.		
44	Гимнастика. Опорный прыжок.		
45	Гимнастика. Опорный прыжок.		
46	Гимнастика. Опорный прыжок.		
47	<b>Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.</b>		
48	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
49	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
50	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
51	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
52	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
53	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
54	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
55	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
56	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
57	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
58	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
59	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
60	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
61	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
62	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
63	<b>Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники</b>		



78	Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
79	Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
80	Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
81	Техника безопасности. Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
82	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
83	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
84	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
85	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
86	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
87	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
88	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
89	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
90	<b>Техника безопасности. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Спортивные игры.</b>		
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
94	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
95	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
96	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.		
97	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.		
98	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.		
99	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.		

<b>100</b>	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.		
<b>101</b>	<b>Инструктаж Техники безопасности. Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.</b>		
<b>102</b>	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка. Оценка техники бега на 10-15 минут.		