

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ДУС-ДАГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ОВИЮРСКОГО  
КОЖУУНА" РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

"Утверждено"  
Директор школы

И. Шарый-оол С. А.  
Приказ № 132  
от «07» 08 2023 г.



"Согласовано"

Зам. директора по УВР  
Седен-оол С. В.  
Протокол № 1  
от "01" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

(название предмета)

для 7 класса, на 2023-2024 учебный год

Автор учебника: Ахв. И., Замбиев А. А.

Учитель: Седен-оол Борин Юрьевич

Категория: первая

Дус-Даг – 2023 г.

## **ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
**Тематический план учебного курса 7 класса**

Разделы программы	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	25
Гимнастика с основами акробатики. Тувинские народные игры	25
Спортивные игры	30
Легка атлетика	22
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	50	25			22
3	Спортивные игры	30			30	
4	Гимнастика с элементами	22		25		

	акробатики					
	Всего часов:	102	25	25	30	22

### Календарно – тематическое планирование 7 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
<b>Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)</b>					
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	1	01.09		
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упражнений.	1	02.09		
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	1	06.09		
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	08.09		
5	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	09.09		
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1	13.09		
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1	15.09		
8	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	16.09		
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	1	20.09		
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с	1	22.09		

	разбега способом «согнув ноги».				
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	1	23.09		
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	27.09		
13	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения.	1	29.09		
14	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения.	1	30.09		
15	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	04.10		
16	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач». Круговая тренировка.	1	06.10		
17	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени Подвижная игра «Перестрелка»	1	07.10		
18	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени Подвижная игра «Перестрелка»	1	11.10		
19	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижная игра «Перестрелка» Силовые упражнения.	1	13.10		
20	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижная игра «Перестрелка» Силовые упражнения	1	14.10		
21	Круговая тренировка. Игра «Больше передач»	1	18.10		
22	Эстафета с элементами легкой атлетики.	1	20.10		
23	Развитие выносливости, прыгучести, ловкости.	1	25.10		
24	Развитие быстроты. Эстафета передачи эстафетной палочки.	1	27.10		
25	Контрольный урок итоги 1 четверти.	1	28.10		
<b>Раздел-2 «Гимнастика с элементами акробатики» ( 25 ч)</b>					
26	Инструктаж по ТБ на уроках	1	08.11		

	гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.				
27-28	Строевые упражнения. Подвижная игра «Салки». Построение в шеренги.	2	10.11 11.11		
29	Выполнение строевых команд маршировка	1	15.11		
30	Выполнение строевых команд	1	17.11		
31	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	18.11		
32	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	22.11		
33-34	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Развитие физических качеств.	2	24.11 25.11		
35	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	1	29.11		
36	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	1	01.12		
37-38	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с.. Развитие гибкости, ловкости, силы.	2	02.12 06.12		
39	Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	1	08.12		
40	Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	1	09.12		
41	Опорный прыжок через козла в	1	13.12		

	ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину).				
42	КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	1	15.12		
43	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	1	16.12		
44	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	1	20.12		
45	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	1	22.12		
46	Опорный прыжок через козла. Развитие прыгучести, силы, ловкости.	1	23.12		
47	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой.	1	27.12		
48	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой	1	29.12		
49	Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	1	30.12		
50	Контрольный урок итоги 2 четверти.	1	30.12		
<b>Раздел 3. «Спортивные игры» (30ч)</b>					
51	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	10.01		
52	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	12.01		

53	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных	1	13.01		
54	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная	1	17.01		
55	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	19.01		
56	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	20.01		
57	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью	1	24.01		
58	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	1	26.01		
59	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	1	27.01		
60	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила	1	31.01		

	баскетбола.				
61	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	02.02		
62	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	1	03.02		
63	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	1	07.02		
64	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	09.02		
65	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	10.02		
66	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	1	14.02		
67	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	16.02		
68	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок).	1	17.02		

	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				
69	Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	1	21.02		
70	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	24.02		
71	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	1	28.02		
72	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	01.03		
73	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	02.03		
74	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя рукам и сверху	1	06.03		
75	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача	1	09.03		
76	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	1	13.03		
77	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол.	1	15.03		
78	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	1	16.03		
79	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	20.03		
80	Контрольный урок, итоги 3 четверти	1	22.03		
<b>Раздел 4. «Легкая атлетика» (22 ч.).</b>					
81	Инструктаж по Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	03.04		

	Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты				
82	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	05.04		
83	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	06.04		
84	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	10.04		
85	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	12.04		
86	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.04		
87	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	17.04		
88	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	19.04		
89	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.04		
90	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	24.04		
91	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	26.04		
92	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие	1	27.04		

	скоростно-силовых качеств.				
93	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	03.05		
94	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	04.05		
95	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	10.05		
96	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	11.05		
97	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	15.05		
98	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	17.05		
99	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.05		
100	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести	1	22.05		
101	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	1	24.05		
102	Эстафетный бег 4x50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	1	25.05		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. "Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений."
2. Матвеев А.П. "Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни."
3. Лях В.И. , Зданевич А.А. "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов."
4. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 8-е, « Просвещение» 2011 год
6. В.И. Лях, Учебник Физическая культура 5-9 класс, М.: Просвещение 2009 г.
7. М.Я. Виленский, «Физическая культура 5 -9 класс» - учебник, М.: Просвещение 2009 г.