

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки и молодежной политики Волгоградской области

Департамент образования г Волгограда

МОУ Гимназия № 3

РАССМОТРЕНО

Зав кафедрой физ. культуры и ОБЗР

С.Н.Паневин
Протокол № 1
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по НМР

Н.В.Пастухова
Протокол № 1
от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Е.В. Бакумова
Приказ № 261
от 29.08.2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00B23F42B687C58312DF885EAC3FB67ED
Владелец: Бакумова Елена Владимировна
Действителен: с 05.08.2024 до 29.10.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1538757)

**учебного предмета физическая
культура**

**Для 7 класса основного
общего образования**

на 2025-2026 учебный год

Составитель:

**Учитель физической культуры
Королёва Елена Владимировна.**

Волгоград 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочие программы основного общего образования по физической культуре составлены на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 24 марта 2021 года;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897(с изменениями и дополнениями);
- рабочей программы по физической культуре 5-9 классы автор В.И. Лях, утвержденной Министерством просвещения РФ (издательство Просвещение М, 2021 год).
- федерального перечня учебников с изменениями, утвержденными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766.

Общая характеристика учебного курса

Цель: формирование способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, мотивации к обучению и целенаправленной познавательной и двигательной деятельности, достижение положительной динамики в развитии физических качеств и показателях физической подготовленности.

Задачи:

- сформировать систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- сформировать универсальные учебные действия: регулятивные, познавательные, коммуникативные;
- развивать координационные способности и физические качества;
- сформировать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- сформировать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; сформировать умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- способствовать приобретению опыта мониторинга физического развития и физической подготовленности.
- способствовать пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья
- способствовать формированию культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Ведущей идеей предмета является усиление оздоровительного и тренирующего эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками знаний физических упражнений, способов организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Содержание программы разработано на основе принципов:

- *вариативности* - формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора на уроках физической культуры;
- *непрерывности* - преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей;
- *целостности* - формирование у учащихся обобщенного системного представления о физической культуре и ее влиянии на развитие личности, мире, природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности;
- *минимакса* – реализация программы предлагает ученику возможность освоения содержания образования по физической культуре на максимальном для него уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечения при этом его усвоение на уровне социально безопасного минимума ФГОС;
- *психологической комфортности* - снятие стрессообразующих факторов учебного процесса по физической культуре, создание на уроках доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;
- *творчества* - максимальная ориентация на творческое начало в образовательном процессе по физической культуре, приобретение учащимся собственного опыта творческой деятельности.
- **Планируемые результаты освоения учебного предмета**
- Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:
- **Личностные результаты**
- - сформированность ответственного отношения к учению;
- - сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- - сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- **Метапредметные результаты**
- **Познавательные УУД**
- - активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- - умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- - развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- **Регулятивные УУД**
- - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- - осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- - умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- - владение основами контроля и самоконтроля;
- **Коммуникативные УУД**
- - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- - умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.
- **Предметные результаты**
- - 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;

- - обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **7 класса** в сфере **личностных** результатов

Учащийся научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

Учащийся получит возможность научиться:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **7 класса** в сфере **метапредметных** результатов

Учащийся научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;
- владеть культурой речи;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;
- понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимать культуру движений человека;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **7 класса** в сфере **предметных** результатов

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в высоту и длину);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

Учащийся 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного курса 7 класс (68ч)

— **Знания о физической культуре (2 часа)**

- *История физической культуры*. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.
- *Физическая культура (основные понятия)*. Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.
- *Физическая культура человека*. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- *Организация самостоятельных занятий физической культурой*. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.
- *Оценка эффективности занятий физической культурой*. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- **Физическое совершенствование (66 часов)**
- *Легкая атлетика (20ч)*. Беговые упражнения: эстафетный бег; кроссовый бег, спринтерский бег, прыжок в длину с разбега: *Упражнения в метании малого мяча*: ; метание малого мяча на дальность с разбега.
- *Гимнастика с основами акробатики(16ч)*. Акробатические упражнения: из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега); *опорные прыжки*: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги; Атлетическая гимнастика, упражнения на развитие силовых способностей, полоса препятствий, упражнения на гимнастических скамейках, круговая тренировка.
- *Спортивные игры (30ч)*.
- *Баскетбол (15ч)*: бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча, техника индивидуальной защиты, позиционного нападения.
- *Волейбол (15ч)*: приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места, основы техники нападающего удара.

Критерии оценивания знаний, умений, двигательных навыков учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
7-х КЛАССОВ**

НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
Поднимание туловища (кол раз за 30 сек)	34	30	26	30	26	22
Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету
«физическая культура»
7 «Б» класс 68 часов**

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	ДАТА	
					План	Факт
1		Вводный инструктаж по Т/Б	1			
2	Легкая атлетика	Техника спринтерского бега	1			
3	Легкая атлетика	Техника спринтерского бега	1	Составить комп-с утр зарядки		
4	Легкая атлетика	Техника спринтерского бега	1			
5	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	1	Отж 22		
6	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	1			
7	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	1			
8	Легкая атлетика	Техника эстафетного бега	1	Составить комп-с утр зарядки		
9	Легкая атлетика	Техника эстафетного бега	1			
10	Легкая атлетика	Техника эстафетного бега	1	Подъем туловища (25р)		
11	Гимнастика	Акробатические упражнения	1			
12	Гимнастика	Акробатические упражнения	1			
13	Гимнастика	Акробатические упражнения	1			
14	Гимнастика	Акробатические упражнения	1			
15	Гимнастика	ОРУ с предметами	1	Составить комп-с упр для мышц ног		
16	Гимнастика	ОРУ с предметами	1			

17	Гимнастика	ОРУ с предметами	1			
18	Гимнастика	ОРУ с предметами	1			
19	Гимнастика	Упражнения на развитие силовых способностей	1	Составить комп-с утр зарядки		
20	Гимнастика	Упражнения на развитие силовых способностей	1			
21	Гимнастика	Упражнения на развитие силовых способностей	1			
22	Гимнастика	Упражнения на развитие силовых способностей	1			
23	Гимнастика	Упражнения на развитие силовых способностей	1	Составить комп-с упр для мышц ног		
24	Гимнастика	Упражнения на развитие силовых способностей	1			
25	Гимнастика	Упражнения на развитие силовых способностей	1			
26	Гимнастика	Упражнения на развитие силовых способностей	1			
27	Волейбол	Техника нижней прямой подачи	1	Составить ком-с упр для разминки		
28	Волейбол	Техника нижней прямой подачи	1			
29	Волейбол	Техника нижней прямой подачи	1			
30	Волейбол	Техника приема и передачи мяча	1			
31	Волейбол	Техника приема и передачи мяча	1	Подъем туловища (25р)		

32	Волейбол	Техника приема и передачи мяча	1			
33	Волейбол	Техника приема и передачи мяча	1			
34	Волейбол	Техника приема и передачи мяча	1			
35	Волейбол	Техника приема и передачи мяча	1			
36	Волейбол	Основы техники нападающего удара	1			
37	Волейбол	Основы техники нападающего удара		Отжимания в упоре лежа (22р)		
38	Волейбол	Основы техники нападающего удара	1			
39	Волейбол	Основы техники нападающего удара	1			
40	Волейбол	Тактика позиционного нападения	1			
41	Волейбол	Тактика позиционного нападения	1	Составить комп-с ОРУ		
42	Баскетбол	Техника ловли и передачи мяча	1	Составить комп-с утр зарядки		
43	Баскетбол	Техника ловли и передачи мяча	1			
44	Баскетбол	Техника ведения мяча	1			
45	Баскетбол	Техника ведения мяча	1			
46	Баскетбол	Техника ведения мяча	1			
47	Баскетбол	Техника бросков мяча	1	Подъем туловища (30р)		
48	Баскетбол	Техника бросков мяча	1			
49	Баскетбол	Техника бросков мяча	1			
50	Баскетбол	Техника бросков мяча	1			
51	Баскетбол	Техника индивидуальной защиты	1			

52	Баскетбол	Техника индивидуальной защиты	1	Составить ком-с упражнений на силу		
53	Баскетбол	Техника индивидуальной защиты	1			
54	Баскетбол	Тактика игры	1			
55	Баскетбол	Тактика игры	1			
56	Баскетбол	Тактика игры	1			
57	Легкая атлетика	Техника спринтерского бега	1			
58	Легкая атлетика	Техника спринтерского бега	1	Составить комп-с утр зарядки		
59	Легкая атлетика	Техника спринтерского бега	1			
60	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	1	Отж 22		
61	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	1			
62	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	1			
63	Легкая атлетика	Техника эстафетного бега	1	Составить комп-с утр зарядки		
64	Легкая атлетика	Техника эстафетного бега	1			
65	Легкая атлетика	Техника эстафетного бега	1	Подъем туловища (25р)		
66	Легкая атлетика	Техника эстафетного бега	1			
67	Легкая атлетика	Техника эстафетного бега	1			
68	Основы знаний	Правила соревнований по легкой атлетике	1			