


Приложение 1  
к ООП ООО

МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни» г. Симферополя

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. АМАТУНИ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни» г.  
Симферополя  
Москаленко Н.В. -   
«28 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказ МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни»  
г. Симферополя  
от « 28 » августа 2023г. № 576

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для 7-К.Н.Б класса

Количество часов в неделю - 2 час, количество часов за год – 68 часа

Уровень - базовый

Учитель Теплякова Анжела Константиновна

*Рабочая программа разработана в соответствии с региональной комплексной рабочей программой по физической культуре, 7 класса, базовый уровень*

РАССМОТРЕНО  
школьным методическим объединением  
учителей физической культуры  
МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматауни» г. Симферополя  
(протокол от «25.08» 2023г. № 2)

г. Симферополь, 2023 год

### Пояснительная записка

Данная программа разработана и составлена на основе «Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл». Согласно Федеральному перечню учебников к использованию в образовательной деятельности( Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых, к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию общеобразовательных программ ООО. Изучение физической культуры в Республике Крым осуществляется по учебникам, внесённым в федеральный перечень: А.П. Матвеева 6-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.-с.177: (Школа России).

Процесс обучения должен реализовываться в соответствии со нижеуказанными нормативными и распорядительными документами. Федеральные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: <https://www.gto.ru/document>.

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена 24.12.2018 на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).

Региональные документы

1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

#### Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

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.

**Место учебного предмета в учебном плане школы.** Согласно локальному акту школы о рабочих программах, внесены изменения в программы 7-х классов. В данной рабочей программе календарно-тематическое планирование распределено на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура**

**модуль : Лёгкая атлетика** - Правила поведения на уроках физической культуры, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, изучают виды легкой атлетики. Знакомятся с различными приемами измерения ЧСС, основными признаками утомления. узнают о ведущих спортсменах России по легкой атлетике. Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний. Выполняют: Бег 30м, бег 60м на результат, бег 100-300м; повторный бег 2х200м. Кроссовый бег. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально); бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости и быстроты. Выполняют прыжок в длину с места на результат. Прыжки на скакалке Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели метание мяча на дальность; вертикальную и горизонтальную цели; правильно держат мяч

**Модуль «Спорт»** - Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

#### **Модуль: гимнастика с основами акробатики**- соблюдение

правил поведения на уроках гимнастики;

требований к обязательному их соблюдению;

формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. Выполняют:

- строевые упражнения, перестроения и организующие команды;

- повороты на месте, налево, направо и кругом;

- общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия;

- комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся). Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической физической подготовленности занимающихся).

#### **Модуль «Спортивные игры» Баскетбол**

правилами поведения на уроках баскетбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; с историей развития баскетбола; с основными правилами игры.

Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола. Выполняют: ускорение 5м, 10м, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с о беганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок на результат, отбор мяча, учебная игра по всем правилам, стрит бол 3х3.

**Модуль «Спортивные Игры» Волейбол** Знакомство: с правилами поведения на уроках волейбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; с историей развития волейбола; с основными правилами игры. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств.

Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола. Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча. : прямая нижняя подача; приёмы мяча, передачи мяча двумя руками снизу; передача мяча сверху двумя руками ; верхняя прямая подача.

**Модуль «Спортивные игры» Футбол** знать правила поведения на уроках футбола; с требованиями к обязательному их соблюдению; с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; со спортивным режимом и питанием юного футболиста; с основными понятиями судейства и арбитража.

Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола. Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культуры и спортом, двигательной деятельностью, в накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

повседневной жизни обучающихся; отражают умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, оценивать правильность выполнения учебной задачи, отражают владения основами самоконтроля, самооценки;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,

- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тематическое планирование  
для 7 класса всего 68 часов**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела/модулей</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
<b>1</b>	<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>	<b>68</b>	
<b>1.1</b>	<b>модуль : Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, изучают виды легкой атлетики.</p> <p>Знакомятся с различными приемами измерения ЧСС, основными признаками утомления. узнают о ведущих спортсменах России по легкой атлетике.</p> <p>Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.</p> <p>Выполняют: Бег 30м, бег 60м на результат бег 100-300м; повторный бег 2x200м. Кроссовый бег. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально); бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости и быстроты.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с места на результат. Прыжки на скакалке</p> <p>Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели метание мяча на дальность;</p> <p>вертикальную и горизонтальную цели; правильно держат мяч</p>
<b>1.2</b>	<b>Модуль «Спорт»</b>	<b>12</b>	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
<b>1.3</b>	<b>Модуль: гимнастика с основами акробатики</b>	<b>10</b>	<p>Знакомство:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с правилами поведения на уроках гимнастики;</li> <li>- с требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>- с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях;</li> <li>- с основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.</li> </ul>

		<p>Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой. Выполняют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строевые упражнения, перестроения и организующие команды;</li> <li>- повороты на месте, налево, направо и кругом;</li> <li>- общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия;</li> <li>- комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).</li> <li>Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;</li> <li>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической физической подготовленности занимающихся).</li> </ul>
1.4	<p><b>Модуль «Спортивные игры»</b> <b>Баскетбол</b></p>	<p>Знакомство:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с правилами поведения на уроках баскетбола;</li> <li>- с требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>- с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале;</li> <li>- с историей развития баскетбола;</li> <li>- с основными правилами игры;</li> <li>- со специальной физической подготовкой баскетболиста и методикой развития скоростно-силовых качеств, ловкости и прыгучести.</li> </ul>



		8	<p>Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, о психическом и физическом здоровье.</p> <p>Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола. Выполняют: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4х10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты.</p>
1.5	Модуль «Спортивные игры» Волейбол	16	<p>Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры; - с правилами организации игр, судейство и жесты судьи.</p> <p>Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Выполняют: бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча. : прямая нижняя подача; приёмы мяча, передачи мяча двумя руками снизу; передача мяча сверху двумя руками ; игра в пионербол</p>
1.6	Модуль «Спортивные игры» Футбол	8	<p>Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - со спортивным режимом и питанием юного футболиста; - с основными понятиями судейства и</p>

			арбитража. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола. Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств
--	--	--	--