

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе:

1) Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 с изменениями от 31.12.2015г. № 1577

3) Примерной программы по физической культуре 5-9 классы (комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение»2008 г, учебник «Физическая культура» 5-6-7 класс В.И. Лях, Издательство «Просвещение» 2010 г).

4) Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 1

5) Положения МАОУ СОШ № 1 «О разработке педагогами учебных рабочих программ по предметам», утверждённого на педагогическом совете (протокол № 4 от 04.05.2016г.).

С учётом:

1) Федерального перечня учебников (Приказ Министерства просвещения РФ №345 от 28.12.2018г)

2) Информационного письма ГУ ДПО «ИРО Забайкальский край» №76 от 06.02.2019 «Об использовании учебников учебно-методических комплектов, не вошедших и исключённых из Федерального перечня учебников в образовательных организациях Забайкальского края»

Учебник: Физическая культура 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, 6-е изд.-М.: Просвещение,2010-156 с./

## **Планируемые результаты освоения курса «физическая культура» в 7 классе.**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к развитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать место стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем ( в справочных источниках, учебники, в сети Интернет и др.), а так же обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно - оздо-

ровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- Владения умениями:
- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагиванием»; проплыть 50 м;
- В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 – 12) м ( с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;
- В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину ( мальчики) и в ширину ( девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6 элементов, или выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок ( мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат , «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты.**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить 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;

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирование и регуляция своей деятельности .

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роль и значении физической культуры формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм поведения).

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявлению дисциплинированности к готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативности выполнения заданий;
- Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- Знания факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий ;
- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику и внимания , интересы и уважение;
- Владение умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- Владение умением логически грамотном излагать , аргументировать и обосновать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- Ведение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержания;
- Владение умениями выполнение двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владения способами наблюдения за показателями индивидуального в дороге , физического развития и физической подготовленности , величиной физических нагрузок ,использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий .

## **Предметные результаты:**

### **Ученик научится:**

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;



- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

#### **Содержание учебного предмета.**

Учебным планом предусматривается 34 учебных недель, на изучение предмета 102 часа, в соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три раздела:

#### **Знания о физической культуре. 12 час.**

История физической культуры.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая культура человека.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. 15 час.**

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). Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. 75 час.**

Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Футбол. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
	Прыжок в длину с места, см	180	165
к выносливости	Бег 2000 м, мин., сек.	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-тематическое планирование прохождения программного материала**

по физической культуре в 7 классе при 3-х часах в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		7
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры: волейбол.	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	баскетбол	27
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### Календарно - тематическое планирование 7 класс

№п/ п	Раздел программы	Тема урока	Кол часов	Дата		Примечание
				план	факт	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>1 четверть: 24 часа (легкая атлетика -11 часов; баскетбол-13 час)</b>						
1	<b>Основы знаний</b>	Инструктаж по технике безопасности	1			
2-3	<b>Лёгкая атлетика</b> Спринтерский бег	Развитие скорост- ных способностей Стар- товый разгон.	2			

4-5 6-7		Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	4			
8 9		Развитие скоростных способностей Развитие скоростной выносливости	1 1			
10	метание	Развитие скоростно- силовых способностей	1			
11		Метание мяча на дальность	1			
12- 13 14	<b>баскетбол</b>	Стойки и Передвижения, повороты, остановки.	3			
15- 16 17		Ловля и передача мяча	3			
18 19 20		Ведение мяча	3			
21 22 23		Бросок мяча	3			
24		Тактика свободного нападения	1			
<b>II четверть -24 час. ( Баскетбол- 14 часов, гимнастика, акробатика – 10 часов.)</b>						

25 26		Тактика свободного нападения	2			
27		Позиционное нападение	1			
28 29	баскетбол	Позиционное нападение	2			
30 31 32		Нападение Быстрым прорывом	3			
33 34 35		Взаимодействие двух игроков.	3			
36 37		Игровые задания	2			
38		Развитие кондиционных- и координационных способностей	1			
39 40	гимнастика	Основы Знаний. Т\Б	2			
41 42 43		Акробатические упражнения	3			
44 45 46		Развитие гибкости	3			
47 48		Упражнения в висах и упорах	2			

**III четверть -30 часов ( 8 часов – гимнастика .  
13 часов – волейбол, 9 часов – кроссовая подготовка.)**

49 50 51	гимнастика	Развитие силовых- способностей-	3			
52 53 54		Развитие Координационных способностей	3			
55 56		Развитие скоростно- силовых способно- стей	2			
57 58 59	волейбол	Стойки и передви- жения, повороты, остановки (совершенствована- ние)	3			
60 61 62 63		Приём и передача мяча. (обучение)	4			
64 65 66		Нижняя подача мяча (обучение)	3			
67 68 69		Нападающий удар (н\у) (совершенствована- ние)	3			
70	Кроссовая подготовка	Бег, преодоление препятствий. (обучение)	1			
71			1			
72 73		Равномерный бег Развитие выносливости	2			
74		Преодоление пре- пятствий. ОРУ. Спортивные игры	1			
75 76		Равномерный бег 12минут. Преодоле-	2			

		ние препятствий. ОРУ. Спортивные игры				
77 78		(учётный) Бег 2 км. ОРУ.	2			
<b>IV четверть: 24 час (волейбол-5 часов; кроссовая подготовка-9 час; легкая атлетика - 10 часов)</b>						
79 80 81	волейбол	Развитие Координационных способностей	3			
82 83		Тактика игры	2			
84 85	Кроссовая подготовка	Бег, преодоление препятствий. (обучение)	2			
86 87		Равномерный бег. Развитие выносли- вости	2			
88- 89		Равномерный бег Спортивные игры. Развитие выносливости	2			
90		Равномерный бег Развитие выносливости	1			
91		Развитие выносли- вости Равномерный бег	1			
92		Учётный Бег по пересечённой местности	1			
93 94	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег. Развитие скорост- ных качеств. 60м с низкого старта	2			
95		Эстафетный бег. Развитие скоростных возможностей.60м с низкого старта	1			
96 97		Развитие скоростных	2			

		возможностей. Беговые упражнения. Эстафеты				
98 99		Развитие скоростных возможностей (учётный) Бег на результат 60м,	2	.		
100 101		Прыжок в высоту. развитие скоростно-силовых качеств.	2	.		
102		Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	.		