

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе требований ФГОС ООО, утвержденного приказом Минобрнауки от 17.12.2010 №1897, к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом Примерной основной образовательной программы ООО (одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 №1/15)

Для реализации рабочей программы при необходимости организуется обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При необходимости допускается гибридная форма обучения.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие

в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

8) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

10) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение 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;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) 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;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, Рече двигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и

сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **Знания о физической культуре**

### **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 выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **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.

### **Способы двигательной деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической кондиции;
- 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 их устранять;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий;

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

- 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 лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах разными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- выполнять техника – тактические действия национальных видов спорта.

## **Содержание учебного материала**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни:**

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Основы туристской подготовки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность:**

#### **Легкая атлетика**

Правила соревнований по легкой атлетике.

Техника низкого старта, выбегание с низкого старта 20-40м. Финиширование на дистанции 50-80м. челночный бег 3X10м, эстафетный бег, СБУ.

Бег 60м, бег 1000м на результат, 1500м без учета времени.

Техника прыжка в длину 9-11 шагов разбега «согнув ноги», отталкивание. Прыжок на результат.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Прыжок на результат.

Метание на дальность с 3, 5 шагов разбега.

Упражнения для развития быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, и развития общей выносливости.

### **Гимнастика с основами акробатики**

Правила страховки во время выполнения упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Прикладное значение гимнастики.

Висы и упоры: Подъем переворотом в упор, передвижения в висе (м), махом одной, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д).

Акробатика: Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в полу шпагат, «мост» из положения стоя (д).

Акробатическая комбинация:

Девочки: из упора присев кувырок вперед; кувырок вперед в сед с наклоном; лечь и «мост»; лечь и стойка на лопатках; перекатом вперед сед с наклоном; кувырок назад в полу шпагат.

Мальчики: из упора присев кувыром вперед стойка на лопатках; перекатом вперед в сед с наклоном; кувырок назад в упор присев; стойка на голове согнув ноги; опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь.

Опорный прыжок ноги врозь (д) (козел в ширину, высота 105-110см), согнув ноги (м) (козел в ширину высота 110-115см).

Лазание по канату в два приема.

ОРУ с предметами (скакалки, гимнастические палки, гантели на гимнастических скамейках, с гимнастическим канатом).

Развитие гибкости, силы, координации.

### **Спортивные игры. Волейбол**

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Стойка и перемещение в стойке.

Передача сверху двумя руками в парах через сетку, прием мяча снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача.

Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).

Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.



## **Спортивные игры. Баскетбол**

Правила игры в баскетбол.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Передвижения игрока, повороты с мячом, остановка прыжком.

Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.

Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок.

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, сочетание приемов: ведение, передача, бросок.

Позиционное нападение с изменением позиций. Быстрый прорыв 2Х1, 3Х1.

Игровые задания 2Х2, 3Х3, 2х1, 3х1.

Учебная игра.

Развитие координационных способностей.

## **Спортивные игры. Футбол**

Правила соревнований по мини-футболу.

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Перемещения: бегом (СБУ, ускорения, приставными шагами, лицом и спиной вперед), прыжками.

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.

Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема от стены, после подкатывания партнером, с разбега по мячу, катящемуся навстречу, удары по воротам.

Сочетание технических приемов: ведение-передача в парах; ведение передача-удар по воротам.

ОРУ на нестандартных снарядах, в парах, в движении.

Игры: «Дриблинг в квадрате», «Салки в парах», мини футбол.

Развитие быстроты, ловкости, выносливости, координации.

## **Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом.

Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».

## Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмету составлено с учетом целевых приоритетов воспитательного аспекта школьного урока, сформулированных в Программе воспитания МБОУ СОШ с УИОП № 51 г. Кирова:

- побуждение обучающихся к соблюдению на уроке общепринятых норм поведения, правил общения со старшими и сверстниками, принципов учебной дисциплины и самоорганизации;

включение в урок игровых видов деятельности, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

№	Название темы	Кол-во часов
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	В процессе уроков
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков
3	Легкая атлетика	15 часов
4	Лыжная подготовка	12 часов
5	Гимнастика	10 часов
6	Волейбол	12 часов
7	Баскетбол	12 часов
8	Футбол	7 часов
	Всего	68 часов