

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №232  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
от «28» августа 2020 г.  
Протокол № 1



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ №232  
Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Н.А. Прокофьева

Приказ № 98

«28» августа 2020 г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету**

**«физическая культура»**

название учебного предмета

для 7 класса Б параллели

3 часа в неделю (всего 102 часов)

**Программу составила:**  
учитель физической культуры  
первой категории Глаголева Л.В.

**Санкт-Петербург**

**2020**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне для 7б класса разработана:

- с учетом требований Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования
- на основе Положения о рабочей программе в ГБОУ СОШ № 232
- на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями от 29.12.2014 года и 31.12.2015 года)

Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 класс. М: «Просвещение», 2012 г.

Авторской программы курса авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9», М. Просвещение 2012

ООП ООО ГБОУ СОШ №232 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (приказ от 19.06.2020 № 76);

Учебного плана основного общего образования (ФГОС ООО) 5-9 классы ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);

Годового календарного учебного графика ГБОУ СОШ № 232 на 2020-2021 учебный год (приказ от 19.06.2020 № 76);

Данная программа соответствует учебнику «Физическая культура 6-7 класс» Матвеев А.П. для 7 класса общеобразовательных учреждений, Просвещение, 2016.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Матвеева А.П. «Физическая культура 5-9 классы»*. – М.: Просвещение, 2012г.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Данный учебный предмет имеет своей **целью:**

***формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.***

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;  
-обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы раздел «Лыжные гонки. Передвижения на лыжах» и «Плавание» – заменены на «Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях из раздела «Гимнастика с основами акробатики» заменены упражнениями на шведской стенке. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) заменены на упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### **Учебно-тематический план**

<b>Распределение учебного времени на различные виды программного материала 7 а кл.</b>					
	<b>Год</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
<b>Базовая часть</b>	68 час.				

Основы знаний о физической культуре.	В процессе уроков				
Легкоатлетические упражнения.	34 час.	15 час.			16 час.
Гимнастика с элементами акробатики. О.Ф.П.	14 час.		14 час.		
Спортивные игры. Подвижные игры.	20 час.			20 час.	
Кроссовая подготовка.					
<b>Вариативная часть.</b>	34 час.	9 час.	10 час.	10 час.	8 час.
<b>Итого.</b>	102 час.	24 час.	24 час.	30 час.	24 час.

Контрольно-измерительные материалы 7Б класс.		
№	Контрольные материалы.	Контрольные нормативы.
1	Бег 60м. сек.	м.10.9-10.2-9.4 д.11.0-10.4-9.8
2	Бег 1500м.мин.	м.9.00-8.10-7.20 д.9.30-9.00-8.30
3	Прыжки в длину с места. см.	м.150-180-190 д.145-160-180
4	Метание мяча на дальность.	на освоение техники.
5	Акробатическая связка.	на освоение техники.
6	Подтягивание в висе-м. в висе лежа -д. кол-во раз.	м.4-5-6 д.10-12-15
7	Штрафные броски. Ведение мяча.(баскетбол)	на осваивание техники.
8	Наклон вперед из положения сидя.	м.4-5-6 д.10-12-15 см.
9	Поднимание туловища из положения лежа. За 30сек. кол-во раз	м.17-23-25 д.12-18-21
10	Челночный бег 3х10м. Сек.	м.9.1-8.9-8.5 д.9.8-9.5-9.0
11	Прыжки ч/з скакалку за 1мин.кол-во раз.	м.85-100-110 д.90-105-120
12	Отжимание в упоре лежа. Кол-во	м.16-18-20 д.8-10-12

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию 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, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение 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 с 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 спорных 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 места 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, учебнике, в сети Интернет и др.), а также 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-оздоровительной 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:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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 «перешагивание»; 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 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх 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 шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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 легкоатлетическому 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 себя 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 учителем 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, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических 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, проявление дисциплинированности и 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 результативность 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:*

-знание 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;  
-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  
владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  
-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;  
-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;  
-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  
-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений 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;  
-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной



деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей,

силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.  
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической подготовкой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.

### ***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 упражнений (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.  
Акробатические упражнения и комбинации.  
Ритмическая гимнастика.

#### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.  
Прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча.

#### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.  
*Волейбол.* Игра по правилам.

### ***Прикладно-ориентированная подготовка .***Прикладно -ориентированные упражнения.

#### ***Упражнения общеразвивающей направленности .***Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики .***Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика .***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Волейбол.***

## **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 7Б классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 недели).

## Календарно-тематическое планирование 7б класс

«ТБ» - техника безопасности

«ОРУ» - общеразвивающие упражнения

№ урока	Дата		Место проведения урока	Количество часов	Содержание урока	Требование к результатам (предметные и метапредметные)	
	План	Факт				Учащийся научится	Учащийся сможет научиться
<b>I четверть. Легкая атлетика, кроссовая подготовка., Подвижные игры и эстафеты - 24 ч.</b>							
1	Первая неделя 03.09-08.09		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.	Знать правила т/б	Выполнять т/б.
2			Никольский сад.	1	Старт. Выход со старта. Бег 3х30.	Выполнять выход со старта.	Выполнять быстро и технически правильно.
3			Никольский сад.	1	Подвижные игры с элементами л/а	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
4	Вторая неделя 10.09-15.09		Никольский сад.	1	Стартовый разбег. Повторный бег 3х60.	Выполнять стартовый разбег.	Выполнять быстро и технически правильно.
5			Никольский сад.	1	Финиширование. Повторный бег 4х30.	Выполнять финиширование.	Выполнять быстро и технически правильно.
6			Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
7	Третья неделя 17.09-22.09		Никольский сад.	1	Финиширование. Повторный бег 3х60.	Пробегать дистанцию.	Пробегать с максимальной скоростью.
8			Никольский сад.	1	Бег по дистанции 60м.на результат.	Сдать зачет	Пробегать с максимальной скоростью.
9			Никольский сад.	1	Подвижные игры с элементами л/а	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
10	Четвертая неделя		Никольский сад.	1	Повторный бег 2х500.	Пробежать дистанцию.	Выполнять быстро и четко.

	24.09-29.09					развивать выносливость.	
11			Никольский сад.	1	Бег в медленном темпе 2000м.	Пробежать дистанцию. развивать выносливость.	Выполнять быстро и четко.
12			Никольский сад.	1	Эстафеты с элементами л/а	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
13	Пятая неделя 01.10-06.10		Спортзал	1	Совершенствование метания мяча с места на дальность отскока.	Выполнять метание мяча на дальность.	Выполнять метание на максимальную длину.
14			Спортзал	1	Метание м. мяча на дальность с разбега.	Выполнять метание на дальность с разбега.	Выполнять метание на максимальную длину.
15			Спортзал	1	Подвижные игры с элементами л/а	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
16	Шестая неделя 08.10-13.10		Спортзал	1	Метание м. мяча на дальность отскока на результат.	Выполнить задание и получить оценку.	Выполнить зачет на отлично.
17			Спортзал	1	Челночный бег 6х10м. О.Ф.П.	Выполнять челночный бег.	Выполнять с максимальной скоростью.
18			Спортзал	1	Эстафеты с элементами л/а	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
19	Седьмая неделя 15.10-20.10		Спортзал	1	Челночный бег 6х10м. Эстафеты.	Выполнять челночный бег.	Выполнять с максимальной скоростью.
20			Спортзал	1	Челночный бег 6х10м. На результат.	Выполнить задание на оценку.	Выполнить зачет на отлично.
21			Спортзал	1	Подвижные игры с элементами л/а	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко.
22	Восьмая неделя 22.10-27.10		Спортзал	1	Совершенствование прыжков в длину с места Эстафеты.	Выполнить прыжок в длину с места.	Выполнить на максимальную длину.
23			Спортзал	1	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	Выполнить прыжок в длину с места.	Выполнить на максимальную длину.
24			Спортзал	1	Эстафеты с элементами л/а	Выполнить задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
<b>II четверть. Гимнастика с элементами акробатики., О.Ф.П и Подвижные игры - 24 ч.</b>							
25	Девятая неделя		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках по	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.

	05.11-10.11				гимнастики и О.Ф.П.		
26			Спортзал	1	Лазанье по канату. О.Ф.П.	Научиться лазать по канату.	Выполнять технически правильно.
27			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастике	Выполнит задание комплекса.	Выполнить четко и правильно.
28	Десятая неделя 12.11-17.11		Спортзал	1	Лазанье по канату на скорость. О.Ф.П.	Научится лазать по канату на скорость.	Выполнить задание быстро.
29			Спортзал	1	Лазанье по канату на оценку. О.Ф.П.	Выполнить задание на оценку.	Выполнить задание на отлично.
30			Спортзал	1	Комплекс атлетической гимнастике	Выполнит задание комплекса.	Выполнить четко и правильно.
31	Одиннадцатая неделя 19.11-24.11		Спортзал	1	Акробатика. Мальчики-кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки-мост с помощью. О.Ф.П.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
32			Спортзал	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост с помощью.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
33			Спортзал	1	Акробатика. О.Ф.П	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
34	Двенадцатая неделя 26.11-01.12		Спортзал	1	М-стойка на голове с согнутыми ногами. Д-кувырок назад в полу шпагат. Разучивание.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
35			Спортзал	1	М-стойка на голове с согнутыми ногами. Д-кувырок назад в полу шпагат. Закрепление.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
36			Спортзал	1	Акробатическая связка	Выполнить акробатическую связку.	Выполнить технически правильно.
37	Тринадцатая неделя 03.12-08.12		Спортзал	1	М-стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки-кувырок назад в полу шпагат на оценку.	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.
38			Спортзал	1	Повторение ранее изученных акробатических .	Выполнить акробатические задания.	Выполнить технически правильно.

				элементов.		
39		Спортзал	1	Подвижные игры.	Выполнять правила игры.	Выполнять четко и быстро.
40	Четырнадцатая неделя 10.12-15.12	Спортзал	1	Упражнения у гимнастической стенки. Прыжки через скакалку.	Выполнять упражнения и прыжки через скакалку.	Развивать физические качества и выполнять максимальное количество прыжков.
41		Спортзал	1	Элементы ритмики. Прыжки через скакалку.	Выполнять элементы ритмической гим-ки.	Выполнять четко и последовательн о.
42		Спортзал	1	Подвижные игры.	Выполнять задание игры.	Выполнять четко и быстро.
43	Пятнадцатая неделя 17.12-22.12	Спортзал	1	Элементы ритмики. Подвижные игры.	Выполнять элементы ритмической гим-ки.	Выполнять четко и последовательн о.
44		Спортзал	1	Эстафеты подвижные игры.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять четко и быстро.
45		Спортзал	1	Подвижные игры.	Выполнять правила игры.	Выполнять четко и быстро.
46	Шестнадцатая неделя 24.12-29.12	Спортзал	1	Прыжки в длину с места на результат.	Выполнить задание на оценку.	Выполнит задание на отлично.
47		Спортзал	1	Бег в медленном темпе 8мин. Эстафеты.	Пробежать 8мин.	Пробежать без остановок.
48		Спортзал	1	Подвижные игры с элементами л/а	Выполнять задание эстафеты и правила игры.	Выполнять быстро и четко.
<b>III четверть. Спортигры: баскетбол 10 ч. Волейбол 10 ч. Подвижные игры 10 ч.</b>						
49	Семнадцатая неделя 14.01-19.01	Спортзал	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.
50		Спортзал	1	Теоретические сведения. Передвижение в стойке баскетболиста.	Знать правила игры и выполнять передвижения в стойке баскетболиста.	Научится играть в баскетбол.
51		Спортзал	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Выполнять правила игры и задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
52	Восемнадцатая	Спортзал	1	Остановка 2-я шагами прыжком.	Выполнять	Научится играть

	я неделя 21.01-26.01				Передвижение в стойке баскетболиста.	передвижение и остановки.	в баскетбол.
53			Спортзал	1	Ловля и передача мяча 2-я руками от груди и одной от плеча со сменой мест. Ведение мяча.	Выполнять передачи и ведения мяча.	Научится играть в баскетбол.
54			Спортзал	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко.
55			Спортзал	1	Ловля и передача мяча 2-я руками от груди и одной от плеча со сменой мест. Ведение мяча.	Выполнять передачи и ведения мяча.	Научится играть в баскетбол.
56	Девятнадцатая я неделя 28.01-02.02		Спортзал	1	Ведение мяча на месте в разных стойках, в движении шагом и бегом.	Научится ведению в различных стойках в движении.	Научится играть в баскетбол.
57			Спортзал	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко.
58			Спортзал	1	Броски 2-я руками с места и в движении. Броски одной. Игра по упрощенным правилам.	Научится выполнять броски Играть по упрощённым правилам.	Научится играть в баскетбол.
59	Двадцатая неделя 04.02-09.02		Спортзал	1	Броски в кольцо. Выбивание и перехват мяча.	Научится способам нападения и броскам в кольцо.	Научится играть в баскетбол.
60			Спортзал	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко.
61			Спортзал	1	Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	Научится позиционному нападению.	Научится играть в баскетбол.
62	Двадцать первая неделя 11.02-16.02		Спортзал	1	Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	Научится позиционному нападению.	Научится играть в баскетбол.
63			Спортзал	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Выполнять правила игры.	Выполнять быстро и четко.
64	Двадцать вторая неделя 18.02-23.02		Спортзал	1	Теоретические сведения о волейболе. Стойка волейболиста. Передвижения в	Знать правила игры в волейбол. Научится	Научится играть в волейбол.



					стойке.	передвижению в стойке.	
65			Спортзал	1	Передвижение в стойке. Прием и передача мяча 2-я руками сверху.	Научится прием и передачи мяча 2-я руками сверху.	Научится играть в волейбол.
66			Спортзал	1	Эстафеты с элементами волейбола.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
67	Двадцать третья неделя 25.02-02.03		Спортзал	1	Передача мяча после отскока, после наброса партнера. Прямая нижняя подача.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Научится играть в волейбол.
68			Спортзал	1	Прямая нижняя подача. Передачи мяча через сетку.	Выполнять прием и передачу мяча через сетку.	Научится играть в волейбол.
69			Спортзал	1	Эстафеты с элементами волейбола.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
70	Двадцать четвертая неделя 04.03-09.03		Спортзал	1	Передачи в парах, тройках. Жонглирование 2-я. Руками над головой.	Выполнять передачи в тройках, парах. Жонглировать над головой.	Научится играть в волейбол.
71			Спортзал	1	Передача мяча в парах, тройках через сетку. Прямая нижняя подача.	Выполнять нижнюю подачу и передачи мяча через сетку.	Научится играть в волейбол.
72			Спортзал	1	Эстафеты с элементами волейбола.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
73	Двадцать пятая неделя 11.03-16.03		Спортзал	1	Прямая нижняя подача. Изучение прямого нападающего удара. Игра.	Выполнять нападающий удар.	Научится играть в волейбол.
74			Спортзал	1	Жонглирование 2-я руками над головой. Прямой нападающий удар	Выполнять нападающий удар.	Научится играть в волейбол.
75			Спортзал	1	Эстафеты с элементами волейбола.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
76	Двадцать шестая неделя 18.03-23.03		Спортзал	1	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	Играть по упрощенным правилам.	Научится играть в волейбол.
77			Спортзал	1	Прямой нападающий удар. Игра по	Играть по упрощенным	Научится играть в волейбол.

					упрощенным правилам.	правилам.	
78			Спортзал	1	Эстафеты с элементами волейбола	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
<b>IV четверть. Легкая атлетика и кроссовая подготовка., Эстафеты и подвижные игры - 24 ч.</b>							
79	Двадцать седьмая неделя 01.04-06.04		Спортзал	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.	Знать правила т/б.	Выполнять правила т/б.
80			Спортзал	1	Прыжки в длину с разбега. Сочетание различной длины разбега с отталкиванием.	Выполнять прыжок в длину с различной длины разбега.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
81			Спортзал	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
82	Двадцать восьмая неделя 08.04-13.04		Спортзал	1	Отталкивание и полет по высоко- далекой траектории. Эстафеты.	Выполнять прыжок по высоко-далекой траектории.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
83			Спортзал	1	Работа рук и ног в фазе полета.	Правильно сочетать работу рук и ног в фазе полета.	Выполнить прыжок на максимальную длину.
84			Спортзал	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
85	Двадцать девятая неделя 15.04-20.04		Спортзал	1	Прыжки в длину с оптимального разбега на результат. Эстафеты.	Выполнить прыжок с оптимального разбега	Показать отличный результат.
86			Спортзал	1	Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	Выполнять упражнения со скакалкой.	Развить физические качества.
87			Никольски й сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
88	Тридцатая неделя 22.04-27.04		Никольски й сад.	1	Низкий старт. Повторный бег 3x40м.	Пробегать дистанцию с низкого старта.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
89			Никольски й сад.	1	Выход со старта. Повторный бег 3x40м.	Научится выходу со старта.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
90			Никольски й сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
91	Тридцать		Никольски	1	Стартовый разбег. Повторный бег	Научится	Выполнить

	первая неделя 29.04-04.05		й сад.		2х60м.	стартовому разбегу.	задание с максимальной скоростью.
92			Никольски й сад.	1	Финиширование. Повторный бег 2х60.	Научится финишировать.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
93			Никольски й сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
94	Тридцать вторая неделя 06.05-11.05		Никольски й сад.	1	Бег по дистанции 60м на результат.	Пробежать дистанцию на результат.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
95			Никольски й сад.	1	Бег в медленном темпе 15 мин.	Пробежать 15 мин.	Пробежать без остановок.
96			Никольски й сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
97	Тридцать третья неделя 13.05-18.05		Никольски й сад.	1	Бег по дистанции 1500м.	Пробежать дистанцию.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
98			Никольски й сад.	1	Бег по дистанции 1500м.на результат.	Пробежать дистанцию на результат.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
99			Никольски й сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.
10 0	Тридцать четвертая неделя 20.05-25.05		Никольски й сад.	1	Дистанция 2000м. Баз учета времени.	Пробежать дистанцию.	Выполнить задание с максимальной скоростью.
10 1			Никольски й сад.	1	Подвижные игры на свежем воздухе.	Знать правила игр.	Развивать физические качества.
10 2			Никольски й сад.	1	Эстафеты с элементами л/а.	Выполнять задание эстафеты.	Выполнять быстро и четко.