

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Залесовская средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
Протокол от «26» 08.2020г. № 1  
Руководитель ШМО  
И.А.Забродина

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
М.П.Новосёлова  
«28» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
И.И.Легостаева  
Приказ от «28» 08 2020 г. № 82



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
наименование учебного предмета, курса

для 7 класса

уровня основного общего образования,

базовый уровень

образовательная область «Физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности»  
на 2020/2021 учебный год

Составитель:

Легостаев Василий Иванович,

учитель физической культуры,

высшей квалификационной категории

ФИО учителя (учителей), составивших программу, должность, кв. категория

с. Залесово, 2020 г.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативная база, на основе, которой разработана Рабочая программа**

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897; от 29.12.2014 №1644).
- Основная образовательная программа ООО МКОУ Залесовская СОШ №1 (ФГОС ООО) с изменениями (утв. приказом директора школы от 09.04.2019 № 77)
- Учебный план школы на 2020-21 учебный год (утв. приказом от 28.08.2020 №81)
- Положение о Рабочей программе по ФГОС (утв. приказом от 06.05.2016 №66)
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М. : Просвещение, 2010.
- Авторская программа В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. :Просвещение, 2014.
- Календарный учебный график на 2020-21 учебный год (утв. приказом от 28.08.2020 №79)

### **1.2. Содержание УМК. Обоснование выбора УМК**

Для реализации данной рабочей программы по физической культуре используется УМК Ляха В.И., который состоит из Авторской программы В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. :Просвещение, 2014 и учебника «Физическая культура. 5-7 классы» (под редакцией М.Я.Виленского) М. : Просвещение, 2014.

Выбор данного УМК обоснован тем, что обучение классов данной параллели на уровне НОО велось по программе тех же авторов, поэтому выбор программы В.И.Ляха позволяет обеспечить преемственность обучения между начальным и основным уровнями.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении – является основой физического воспитания школьников. В сочетании с физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данный УМК создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **1.3. Цель и задачи обучения предмету**

Главная цель школьного физического воспитания – 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 в 7 классе 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 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 ос-

новых 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 представлений 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.

#### **1.4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с физкультурно-оздоровительными в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

#### **1.5. Общая характеристика организации учебного процесса: технологий, методов, форм, средств обучения и режим занятий**

Формы организации учебного процесса:

- индивидуальные,
- групповые,
- индивидуально-групповые,
- парные,
- фронтальные.

#### **1.6. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане. Количество часов, на которое рассчитана Рабочая программа, в том числе количество часов для проведения контрольных, лабораторных, практических работ, экскурсий, проектов и т.п.**

В соответствии с авторской программой и учебным планом школы на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 105 часов за учебный год (35 учебных недель), из них 14 контрольных уроков.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Распределение учебного времени по разделам программы в 7 классе:

№	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Лёгкая атлетика	35 часов
3	Гимнастика	9 часов
4	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	28 часов
5	Баскетбол	19 часов
6	Волейбол	14 часов
	Итого	105 часов

Распределение уроков по четвертям:

Четверть	Раздел программы	Количество часов
1 четверть	Лёгкая атлетика	20 часов
	Баскетбол	7 часов
2 четверть	Гимнастика	9 часов
	Лыжная подготовка	12 часов
3 четверть	Лыжная подготовка	16 часов
	Волейбол	14 часов
4 четверть	Баскетбол	12 часов
	Лёгкая атлетика	15 часов
	Итого	105 часов

### **1.7. Информация об изменениях, внесенных в авторскую программу, и их обоснование**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Авторская программа рекомендует в качестве базовых игр баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. Учитывая материально-техническое обеспечение учебного процесса в содержание программного материала включены баскетбол и волейбол.

При планировании учебного материала в рабочей программе в связи с отсутствием плавательного бассейна часы по теме «Плавание» распределены на освоение тем «Лыжная подготовка», «Лёгкая атлетика».

На уроках физической культуры осуществляется индивидуальный подход к оцениванию умений, навыков обучающихся, учитываются личностные особенности и возможности, состояние здоровья на каждом уроке, принадлежность ребенка к основной, подготовительной или специальной группе здоровья.

Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе по состоянию здоровья, могут быть по рекомендации врача или освобождены от сдачи нормативных требований, или нормативные требования для них могут быть ниже. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, освобождаются от сдачи нормативов, противопоказанных по состоянию здоровья.

Сдача нормативных требований основных программ для обучающихся специальных медицинских групп исключается. Аттестация обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется по результатам выполнения требований учебных программ по разделу знаний и практических умений (Письмо Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

## 2. Планируемые результаты

### 2.1. Личностные результаты

№	Раздел	Базовый уровень
1	Основы знаний	- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
2	Двигательные умения и навыки	- 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;
3	Развитие двигательных способностей	- 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; - 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; - 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; - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, в учебнике, в сети Интернет), 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; - владение умениями:

	<p>- с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г 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 по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 метров;</p> <p>- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6 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);</p> <p>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</p> <p>- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</p> <p>- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</p> <p>- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</p> <p>- 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.</p>
--	---

## 2.2. Метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) результаты

№	Раздел	Базовый уровень
1	Основы знаний	- 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;
2	Двигательные умения и навыки	- 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;
3	Развитие двигательных способностей	- 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;
- 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 поведения;
- 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;
- 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;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, 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;
- 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

	<p>принятии общих решений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;</li> <li>- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul>
--	--

### 2.3. Предметные результаты

№	Раздел	Базовый уровень
1	Основы знаний	- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2	Двигательные умения и навыки	- 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, лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3	Развитие двигательных способностей	- 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 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;

- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- 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;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функ-

	<p>циональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</li><li>- 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.</li></ul>
--	--

### **3. Содержание тем учебного курса**

#### **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 физкультпауз (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.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

*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.

*Лыжная подготовка (лыжные гонки).* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**4. Тематический поурочный план по предмету физическая культура для 7 класса общеобразовательной школы (3 часа в неделю, 35учебных недель)**

№	Тема урока	Виды и формы контроля	Домашнее задание (с учетом уч-ся с ОВЗ)
<b>1 четверть 27 часов</b>			
<b>Лёгкая атлетика 20 часов</b>			
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. История лёгкой атлетики.	предварительный	Кросс до 1км
2	Техника спринтерского бега	текущий	Кросс до 1км
3	Высокий старт от 30 до 40м	текущий	Кросс до 1км
4	Бег с ускорением от 40 до 60м	текущий	Кросс до 1км
5	Скоростной бег до 60м	текущий	Кросс до 1км
6	Бег на результат 60м	текущий	Кросс до 1км
7	Бег в равномерном темпе до 15-20 минут	текущий	Прыжки через скакалку
8	Бег 1500м	текущий	Прыжки через скакалку
9	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	текущий	Прыжки через скакалку
10	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	текущий	Прыжки через скакалку
11	Совершенствование прыжков в высоту	текущий	Прыжки через скакалку
12	Совершенствование прыжков в высоту	текущий	Подтягивание в висе
13	Метание мяча в цель	текущий	Подтягивание в висе
14	Метание мяча на дальность	текущий	Подтягивание в висе
15	Бросок набивного мяча	текущий	Беговые упражнения
16	Кросс до 15 минут	текущий	Упражнения на гибкость
17	Эстафетный бег	текущий	Упражнения на гибкость
18	Прыжки и многоскоки	текущий	Упражнения на гибкость
19	Развитие выносливости	текущий	Выполнить комплекс утренней зарядки
20	Развитие выносливости	итоговый	
<b>Баскетбол 7 часов</b>			
21	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	предварительный	Отжимание от пола
22	Ловля и передача мяча	текущий	Отжимание от пола
23	Техника ведения мяча	текущий	Отжимание от пола
24	Техника бросков мяча	текущий	Упражнения на пресс

25	Перехват мяча	текущий	Упражнения на пресс
26	Техника владения мячом	текущий	Упражнения на пресс
27	Развитие координационных способностей	текущий	Упражнения на пресс
<b>2 четверть 21 час</b>			
<b>Гимнастика 9 часов</b>			
28	Строевые упражнения	предварительный	Комплекс утренней зарядки
29	Общеразвивающие упражнения без предметов	текущий	Комплекс утренней зарядки
30	Общеразвивающие упражнения с предметами	текущий	Комплекс утренней зарядки
31	Висы и упоры	текущий	Комплекс утренней зарядки
32	Опорный прыжок	текущий	Упражнения на пресс
33	Акробатические упражнения	текущий	Упражнения на пресс
34	Акробатические упражнения	текущий	Отжимание от пола
35	Развитие силовых способностей	итоговый	Отжимание от пола
36	Развитие гибкости	итоговый	Отжимание от пола
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) 12 часов</b>			
37	Правила техники безопасности. Помощь при обморожениях	предварительный	Комплекс утренней зарядки
38-39	Одновременный одношажный ход	текущий	Комплекс утренней зарядки
40-41	Подъём в гору скользящим шагом	текущий	Комплекс утренней зарядки
42-43	Преодоление бугров и впадин	текущий	Отжимание от пола
44-45	Поворот на месте махом	текущий	Отжимание от пола
46-47	Прохождение дистанции 4 км	текущий	Упражнения на гибкость
48	Игры, эстафеты на лыжах	итоговый	Упражнения на гибкость
<b>3 четверть 30 часов</b>			
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) 16 часов</b>			
49-50	Одновременный одношажный ход	текущий	Упражнения на гибкость
51-52	Подъём в гору скользящим шагом	текущий	Упражнения на гибкость
53-54	Преодоление бугров и впадин	текущий	Упражнения на пресс
55-56	Поворот на месте махом	текущий	Упражнения на пресс
57-58	Прохождение дистанции 4 км	текущий	Отжимание от пола
59-60	Прохождение дистанции 4 км	текущий	Отжимание от пола
61-62	Игры на лыжах	итоговый	Подтягивание в висе, упражнения на пресс
63	Виды лыжного спорта	итоговый	Подтягивание в висе, упражнения на пресс

64	Эстафеты на лыжах		
<b>Волейбол 14 часов</b>			
65	История волейбола. Правила игры. Правила техники безопасности	предварительный	Комплекс утренней гимнастики
66	Техника передвижений, поворотов и стоек	текущий	Комплекс утренней гимнастики
67	Передача мяча сверху двумя руками	текущий	Комплекс утренней гимнастики
68	Передачи мяча над собой	текущий	Комплекс утренней гимнастики
69	Передачи мяча через сетку	текущий	Упражнения на гибкость
70	Развитие психомоторных способностей	текущий	Упражнения на гибкость
71	Совершенствование навыков игры	текущий	Упражнения на гибкость
72	Совершенствование координационных способностей	текущий	Упражнения на гибкость
73	Развитие выносливости	текущий	Упражнения на пресс
74	Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	Упражнения на пресс
75	Нижняя прямая подача мяча	текущий	Упражнения на пресс
76	Прямой нападающий удар	текущий	Упражнения на пресс
77	Прямой нападающий удар	текущий	Подтягивание в висе, отжимание от пола
78	Учебная игра	итоговый	Подтягивание в висе, отжимание от пола
<b>4 четверть 27 часов</b>			
<b>Баскетбол 12 часов</b>			
79	Техника передвижений, поворотов и стоек	текущий	Упражнения на гибкость
80	Техника ловли и передач мяча	текущий	Упражнения на гибкость
81	Техника ведения мяча	текущий	Упражнения на гибкость
82	Техника бросков мяча	текущий	Упражнения на гибкость
83	Индивидуальная техника защиты	текущий	Упражнения на пресс
84	Перехват мяча		Упражнения на пресс
85	Обучение технике движений	текущий	Упражнения на пресс
86	Тактика игры	текущий	Упражнения на пресс
87	Учебная игра 4*4		Комплекс утренней зарядки
88	Учебная игра 4*4	итоговый	Комплекс утренней зарядки
89-90	Совершенствование техники движений	итоговый	Комплекс утренней зарядки
<b>Лёгкая атлетика 15 часов</b>			
91	Техника спринтерского бега	предварительный	Упражнения на гибкость
92	Техника спринтерского бега	текущий	Упражнения на гибкость

93	Бег с ускорением от 40 до 60м	текущий	Упражнения на гибкость
94	Бег с ускорением от 40 до 60м	текущий	Упражнения на гибкость
95	Скоростной бег до 60 м	текущий	Прыжки через скакалку
96	Скоростной бег до 60 м	текущий	Прыжки через скакалку
97	Бег 60 м	текущий	Прыжки через скакалку
98	Бег 1500 м	текущий	Прыжки через скакалку
99	Прыжки в длину	текущий	Упражнения на пресс
100	Метание мяча на дальность	текущий	Упражнения на пресс
101	Эстафетный бег	итоговый	Упражнения на пресс
102	Кросс до 15 минут	итоговый	Подтягивание в висе, отжимание от пола
103	Развитие выносливости.	итоговый	Подтягивание в висе, отжимание от пола
104	Прыжки и многоскоки		
105	Кросс до 15 минут		



## 5. Способы оценки достижения планируемых результатов

### 5.1. Личностные результаты

Диагностика результатов личностного развития проводится в течение года и отражается в тетради наблюдений учителя. В конце учебного года проводится итоговый анализ данных наблюдений для определения приоритетных задач при обучении предмету на следующий учебный год.

В соответствии с ООП ООО школы предусмотрен внутришкольный мониторинг в рамках учебного предмета «физическая культура»

№	Образовательный результат	Параметр оценки	Индикатор	Оценочная процедура	Исполнитель	Периодичность оценки	Показатель
1	Сформированность культуры здорового образа жизни	Демонстрация культуры ЗОЖ в среде образования и социальной практике	<p>Определение уровня сформированности ценностей ЗОЖ (1-11 класс)</p> <p>Стабильность посещения занятий физической культурой</p> <p>Сокращение количества пропусков уроков по болезни</p>	<p>Анкетирование, включенное наблюдение, тестирование</p> <p>Статистический учет</p>	Учитель физической культуры,	1 раз в год, май	%

### 5.2 Метапредметные результаты

Регулятивные УУД	Умение осуществлять оценивание и самооценивание	Карта развития УУД	Наблюдение	Октябрь, апрель
Коммуникативные УУД	Умение работать в группе	Карта развития УУД	Работа в группах, парами	Ноябрь, апрель

Формы и способы оценки уровня достижения планируемых метапредметных результатов

Оценка достижения метапредметных результатов в рамках учебного предмета «физическая культура» осуществляется в ходе стартового и итогового мониторинга по разработанной форме на основе наблюдения:

Показатели	ФИ учащихся																				
																					ИТОГ
<b>2. Метапредметные результаты</b>																					
<b>Регулятивные УУД</b>																					
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>																					
<b>Коммуникативные УУД</b>																					
<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>																					

- 3 балла – устойчивое проявление (Высокий уровень В)
- 2 балла – частое проявление (Повышенный уровень П)
- 1 балл – эпизодическое проявление (Базовый уровень Б)

итоговая оценка по каждому показателю выводится в процентном отношении в целом на уровне класса (фактическое кол-во баллов x 100% : максимальное кол-во баллов)



### 5.3 Предметные результаты

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков, которое проводится практически по итогам каждого урока. По окончании 7 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже следующих результатов приведенных в разделе, что соответствует ФГОС:

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
		Мальчики			Девочки		
Скоростные	Бег 30 м/с	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	6.2-5.5	5.0
Координационные	Челночный бег 3*10 м/с	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150	170-190	205	140	160-180	200
Выносливость	6-минутный бег, м	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	2	5-7	9	6	10-12	18
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз	1	5-6	8	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	-	-	-	5	12-15	19

#### Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение отметки.

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К ним относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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

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

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

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

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## 6 Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы

Список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе	<p>1.Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / - М. : Просвещение, 2014.</p> <p>2.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. – М. : ВАКО, 2013 (В помощь школьному учителю).</p> <p>3. Здоровьесберегающие подходы к обучению детей на разных этапах развития в условиях современного образования: учебно-методическое пособие. Составитель Е.В. Лопуга, Барнаул, 2008.</p> <p>4. Сопряжённое психофизическое развитие школьников средствами физической культуры: учебно-методическое пособие. Автор-составитель Е.В. Лопуга. – Барнаул: АКИПКРО, 2011.</p>
Оборудование и приборы	<p>1.Технические средства обучения: Магнитофон</p> <p>2. Учебно-практическое оборудование: Стенка гимнастическая. Скамейка гимнастическая жёсткая 2м, 4м. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, массажные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Льжи детские с креплениями и палками. Сетка для переноса и хранения мячей. Аптечка.</p> <p>3.Игры и игрушки: Стол для игры в настольный теннис. Сетка и ракетки для игр в настольный теннис. Шахматы (с доской). Шашки (с доской).</p>
Интернет-ресурсы	Сайт Издательство «Просвещение»
Литература, рекомендованная для учащихся	1. Учебник «Физическая культура. 5-7 классы» (под редакцией М.Я.Виленского) М. : Просвещение, 2014.
Литература, использованная при подготовке программы	<p>1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М. : Просвещение, 2010.</p> <p>2. Авторская программа В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. :Просвещение, 2014.</p> <p>3. Учебник «Физическая культура. 5-7 классы» (под редакцией М.Я.Виленского) М. : Просвещение, 2014.</p>