



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СОЛНЕЧНОГОРСК  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени 8 Марта**

141540, Московская обл., Солнечногорский р-н,  
п. Поварово, мкр. Поваровка  
тел. 8 (4962) 673243  
e-mail: [school.8mar@yandex.ru](mailto:school.8mar@yandex.ru)

---



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	физкультура
Класс	7 а, б
Уровень образования	общеобразовательный
Учитель	Васильев Алексей Михайлович Хорьков Юрий Михайлович

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 7 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

№	Нормативные документы
1	Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189
3	Приказ Минобрнауки России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
4	Положение о рабочей программе МБОУ СОШ имени 8 Марта
5	Учебный план МБОУ СОШ имени 8 Марта
6	Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
7	Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»
8	В.И.Лях, Рабочая программа «Физическая культура» учащихся 5-9 классов, издательство Москва «Просвещение, 2014 г
9	В. И. Лях, А. А. Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство Москва «Просвещение, 2014 г

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1.	М.Я. Виленский, В.И. Лях.	учебник ФГОС основного общего образования «Физическая культура» 7-9 классы	2016 г.	Москва, «Просвещение»)
2.	В. И. Лях, А. А. Зданевич	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»	2016 г.	издательство Москва «Просвещение»

На изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 70 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М: Просвещение, 2012).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;</li> <li>- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;</li> <li>- организовать собственную учебную деятельность;</li> <li>- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;</li> <li>- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;</li> <li>- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;</li> <li>- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.</li> </ul>
Метапредметные	<p><b>Метапредметными</b> результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</li> <li>– планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;</li> <li>– понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</li> <li>– определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</li> <li>– конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</li> </ul> <p><b>личностные:</b></p> <p><i>смыслообразование</i>- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;</p> <p><i>нравственно-этическое ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;</p>

*самоопределение* - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную;

*планирование* – составлять план и последовательность действий;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

*коррекция* – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;

**познавательные:**

*общеучебные* – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений;

*информационные* - искать и выделять информацию из различных источников;

*логические* – устанавливать причинно-следственные связи.

Предметные	<p><b>Предметные:</b></p> <p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);</li> <li>* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li> <li>* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</li> <li>* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> </ul> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);</li> <li>* уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);</li> <li>* описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;</li> <li>* выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».</li> </ul>
------------	--

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел/тема	Содержание
<b>История физической культуры</b>	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка
<b>Физическая культура человека</b>	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</b>	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b>	Самонаблюдение и самоконтроль.
<b>Физическое совершенствование</b>	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. - Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. - Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Организуемые команды и приемы: - построение и перестроение на месте; - выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!". Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам- встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат. Ритмическая гимнастика (девочки)

	<p>- стилизованные общеразвивающие упражнения.  Опорные прыжки:  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).  Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).  Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)  - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)  подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях  Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.  Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °</p>
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Беговые упражнения:  - ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;  бег с ускорением от 40 до 60 м;  скоростной бег до 60 м;  на результат 60 м;  - высокий старт;  - бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.  - кроссовый бег; бег на 1500м.  - варианты челночного бега 3x10 м.  Прыжковые упражнения:  - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;  - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».  Метание малого мяча:  - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;  - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;  - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;  - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</p>
<b>Баскетбол</b>	<p>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  - остановка двумя шагами и прыжком;  - повороты без мяча и с мячом;  - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)  - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;</li> <li>- передача мяча одной рукой от плеча на месте;</li> <li>- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</li> <li>- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</li> </ul> <p>Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- то же с пассивным противодействием.</li> <li>- штрафной бросок;</li> <li>- вырывание и выбивание мяча;</li> <li>- игра по правилам.</li> </ul>
<b><i>Волейбол</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);</li> <li>- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;</li> <li>- прием и передача мяча сверху двумя руками;</li> <li>- нижняя прямая подача;</li> <li>- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</li> </ul>
<b><i>Лыжи</i></b>	<p>Техника лыжных ходов.</p> <p>Техника подъёмов и спусков на лыжах.</p> <p>Подбор лыж, ботинок, палок.</p>
<b><i>Подготовка к выполнению видов испытаний</i></b>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		Примерное количество часов	Сдача нормативов
1	Знания о физической культуре	2	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	
3	Легкая атлетика	14	6
4	Гимнастика	12	2
5	Спортивные игры (баскетбол)	12	1
6	Спортивные игры (волейбол)	12	1
7	Лыжная подготовка	14	4
8	Подготовка к выполнению видов испытаний	В процессе урока	
9	Резервные уроки	2	
	<b>Контрольные нормативы</b>		14

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании ШМО

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Руководитель ШМО

---

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

Федорченко Л.В.

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Штыхецкая Ольга Ивановна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022