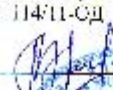


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**Петелинская средняя общеобразовательная школа**  
ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 т/ф. 4010-95-155

СОГЛАСОВАНА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНА  
заместителем директора по УВР  
  
Н.И. Косикова

УТВЕРЖДЕНА  
приказом  
от «30» августа 2019 г.  
№ 114/11-Од  
  
И.С. Вокрускова



**Рабочая программа  
по физической культуре**

7 класс

на 2019 - 2020 учебный год

Составитель рабочей программы  
Гидерик Сергей Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

*Выпускник научится:*

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физическим подготовкам.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Учебно-тематический план

| № раздела | Название раздела                    | Количество уроков в разделе |
|-----------|-------------------------------------|-----------------------------|
| <b>1</b>  | <b>Базовая часть</b>                | <b>75</b>                   |
| 1.1       | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока            |
| 1.2       | Баскетбол                           | 23                          |
| 1.3       | Гимнастика с элементами акробатики  | 21                          |
| 1.4       | Легкая атлетика                     | 22                          |
| 1.5       | Волейбол                            | 9                           |
| <b>2</b>  | <b>Вариативная часть</b>            | <b>27</b>                   |
| 2.1       | Лыжная подготовка                   | 21                          |
| 2.2       | Нормативы ВФСК «ГТО»                | <b>6</b>                    |
| Итого     |                                     | <b>102</b>                  |

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 КЛАСС

| №<br>Уро<br>ка                                              | Дата проведения урока |      | Тема урока                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             | План                  | Факт |                                                                                                                            |
| Раздел 1<br>- контрольные нормативы- 5<br>- практических-17 |                       |      | Легкая атлетика (22ч)                                                                                                      |
| 1                                                           |                       |      | Высокий старт, развитие скоростных качеств. Изучение истории легкой атлетики. Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. |
| 2                                                           |                       |      | Стартовый разгон, специальные беговые упражнения.                                                                          |
| 3                                                           |                       |      | Бег 60 метров.                                                                                                             |
| 4                                                           |                       |      | Бег 100 метров.                                                                                                            |
| 5                                                           |                       |      | Бег 800 метров.                                                                                                            |
| 6                                                           |                       |      | Сдача контрольных нормативов                                                                                               |
| 7                                                           |                       |      | Понятие об эстафете. Эстафета 4x100.                                                                                       |
| 8                                                           |                       |      | Сдача контрольных нормативов                                                                                               |
| 9                                                           |                       |      | Прыжок в длину с места.                                                                                                    |
| 10                                                          |                       |      | Прыжок в длину с места.                                                                                                    |
| 11                                                          |                       |      | Сдача контрольных нормативов                                                                                               |
| 12                                                          |                       |      | Метание малого мяча на дальность                                                                                           |
| 13                                                          |                       |      | Метание малого мяча Бег на средние дистанции                                                                               |
| 14                                                          |                       |      | Метание малого мяча. Бег на средние дистанции                                                                              |
| 15                                                          |                       |      | Сдача контрольных нормативов                                                                                               |
| 16                                                          |                       |      | Прыжки в высоту способом «перешагивания»                                                                                   |
| 17                                                          |                       |      | Прыжки в высоту способом «перешагивания»                                                                                   |
| 18                                                          |                       |      | Сдача контрольных нормативов                                                                                               |
| 19                                                          |                       |      | Тройной прыжок с места. Бег в медленном темпе до 2 минут.                                                                  |
| 20                                                          |                       |      | Тройной прыжок с места. Бег в медленном темпе до 2 минут.                                                                  |
| 21                                                          |                       |      | Сдача контрольных нормативов                                                                                               |
| 22                                                          |                       |      | Сдача контрольных нормативов                                                                                               |

|                                                     |  |  |                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Раздел 2 Баскетбол (23ч)                            |  |  |                                                                                                                     |
| - контрольные нормативы- 5                          |  |  |                                                                                                                     |
| - практических-17                                   |  |  |                                                                                                                     |
| 23                                                  |  |  | Инструктаж ТБ. История возникновения баскетбола. Стойка и передвижения игрока, ведение мяча на месте                |
| 24                                                  |  |  | Стойка и передвижения игрока, ведение мяча на месте                                                                 |
| 25                                                  |  |  | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.                                                                           |
| 26                                                  |  |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча на месте                                                             |
| 27                                                  |  |  | Стойки и повороты. Ведение мяча на месте                                                                            |
| 28                                                  |  |  | Стойки и повороты. Ведение мяча на месте                                                                            |
| 29                                                  |  |  | Передача мяча на месте, Игра в мини-баскетбол.                                                                      |
| 30                                                  |  |  | Стойки и повороты. Ведение мяча на месте.                                                                           |
| 31                                                  |  |  | Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте                                                             |
| 32                                                  |  |  | Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте                                                             |
| 33                                                  |  |  | Броски мяча одной и двумя руками. Игра в мини-баскетбол.                                                            |
| 34                                                  |  |  | Броски мяча одной и двумя руками. Игра в мини-баскетбол.                                                            |
| 35                                                  |  |  | Ведение мяча с изменением скорости.                                                                                 |
| 36                                                  |  |  | Ведение мяча с изменением скорости.                                                                                 |
| 37                                                  |  |  | Ведения мяча с изменением направления движения                                                                      |
| 38                                                  |  |  | Ведения мяча с изменением направления движения                                                                      |
| 39                                                  |  |  | Броски мяча в кольцо снизу(справа, слева, середины)                                                                 |
| 40                                                  |  |  | Броски мяча в кольцо снизу(справа, слева, середины)                                                                 |
| 41                                                  |  |  | Ведения мяча с изменением направления движения                                                                      |
| 42                                                  |  |  | Учебная игра в баскетбол                                                                                            |
| 43                                                  |  |  | Сдача контрольных нормативов                                                                                        |
| 44                                                  |  |  | Сдача контрольных нормативов                                                                                        |
| 45                                                  |  |  | Сдача контрольных нормативов                                                                                        |
| Раздел 4 Гимнастика с элементами акробатики - (21ч) |  |  |                                                                                                                     |
| - контрольные нормативы-                            |  |  |                                                                                                                     |
| - практических- 21                                  |  |  |                                                                                                                     |
| 46                                                  |  |  | ТБ. Гимнастика, ее история<br>Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре<br>дроблением и сведением |
| 47                                                  |  |  | Круговая тренировка, игровые упражнения на внимание                                                                 |
| 48                                                  |  |  | Кувырок вперед с места и с трех шагов                                                                               |

|                                                                                       |  |  |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 49                                                                                    |  |  | Кувырок назад и вперед                                                            |
| 50                                                                                    |  |  | Стойка на лопатках                                                                |
| 51                                                                                    |  |  | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках                                      |
| 52                                                                                    |  |  | Комбинация из освоенных элементов                                                 |
| 53                                                                                    |  |  | Контрольный урок комбинация из освоенных элементов                                |
| 54                                                                                    |  |  | Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).       |
| 55                                                                                    |  |  | Опорный прыжок через гимнастического козла                                        |
| 56                                                                                    |  |  | Круговая тренировка                                                               |
| 57                                                                                    |  |  | Тестирование сгибание разгибание рук в упоре                                      |
| 58                                                                                    |  |  | Упражнения в равновесии ходьба на носках поворот                                  |
| 59                                                                                    |  |  | Прыжки в скакалку в тройках                                                       |
| 60                                                                                    |  |  | Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек                                           |
| 61                                                                                    |  |  | Лазанье по канату в два приема                                                    |
| 62                                                                                    |  |  | Лазанье по канату в два приема                                                    |
| 63                                                                                    |  |  | Броски набивного мяча от плеча, из за головы                                      |
| 64                                                                                    |  |  | Броски набивного мяча от плеча, из за головы                                      |
| 65                                                                                    |  |  | Броски набивного мяча от плеча, из за головы                                      |
| 66                                                                                    |  |  | Сдача контрольных нормативов.                                                     |
| Раздел 5 Лыжная подготовка (21 час)<br>- контрольные нормативы-3<br>- практических-18 |  |  |                                                                                   |
| 67                                                                                    |  |  | Инструктаж ТБ. История возникновения лыжных гонок.<br>Одновременный бесшажный ход |
| 68                                                                                    |  |  | Одновременный бесшажный ход                                                       |
| 69                                                                                    |  |  | Одновременный двушажный ход                                                       |
| 70                                                                                    |  |  |                                                                                   |

|                             |  |  |                                                |
|-----------------------------|--|--|------------------------------------------------|
|                             |  |  | Одновременный безшажный ход.<br>Эстафетный бег |
| 71                          |  |  | Одновременный безшажный ход.<br>Эстафетный бег |
| 72                          |  |  | Попеременный двухшажный ход                    |
| 73                          |  |  | Попеременный двухшажный ход                    |
| 74                          |  |  | Повороты переступанием вокруг носков, пяток    |
| 75                          |  |  | Спуски и подъемы на небольших склонах          |
| 76                          |  |  | Подъем «полуелочкой». Подъем лесенкой          |
| 77                          |  |  | Подъем «полуелочкой». Подъем лесенкой          |
| 78                          |  |  | Подъема «елочкой».Торможение«плугом»           |
| 79                          |  |  | Подъема «елочкой».Торможение«плугом»           |
| 80                          |  |  | Подъема «елочкой».Торможение«плугом»           |
| 81                          |  |  | Спуски в низкой стойке                         |
| 82                          |  |  | Спуски в низкой стойке                         |
| 83                          |  |  | Спуски в средней стойке                        |
| 84                          |  |  | Прохождение дистанции 1 – 1.5 км.              |
| 85                          |  |  | Сдача контрольных нормативов                   |
| 86                          |  |  | Сдача контрольных нормативов                   |
| 87                          |  |  | Сдача контрольных нормативов                   |
| Раздел 6 Волейбол (9 часов) |  |  |                                                |
| - контрольные нормативы-2   |  |  |                                                |

|                                                    |  |  |                                                     |
|----------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------|
| - практических-10                                  |  |  |                                                     |
| 88                                                 |  |  | Верхняя прямая подача                               |
| 89                                                 |  |  | Прием мяча снизу                                    |
| 90                                                 |  |  | Нижняя прямая подача                                |
| 91                                                 |  |  | Верхняя прямая подача                               |
| 92                                                 |  |  | Верхняя прямая подача                               |
| 93                                                 |  |  | Нападающий удар при встречных передачах.            |
| 94                                                 |  |  | Нападающий удар                                     |
| 95                                                 |  |  | Нападающий удар                                     |
| 96                                                 |  |  | Нижняя прямая подача                                |
| Раздел 7            Нормативы ВФСК «ГТО» (6 часов) |  |  |                                                     |
| - контрольные нормативы-1                          |  |  |                                                     |
| - практических-5                                   |  |  |                                                     |
| 97                                                 |  |  | Прыжок в длину с места                              |
| 98                                                 |  |  | Метание мяча весом 150 г.                           |
| 99                                                 |  |  | Поднимание туловища из положения лёжа на спине      |
| 100                                                |  |  | Стрельба из положения сидя                          |
| 101                                                |  |  | Бег на 2000 м.                                      |
| 102                                                |  |  | Подтягивание из виса на высокой(низкой) перекладине |

**Общее число практических уроков за курс – 86**

**Общее число контрольных нормативов за курс – 16**

