

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Королев Московской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 113А от 30.08.2019г.  
Директор МБОУ СОШ № 14  
/В.А.Белецкая



## **Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) 7 класс**

Составитель: Голодяева Татьяна Владимировна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории.

Смольков Иван Михайлович,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории.

Резчиков Кирилл Игоревич,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории.

2019 г.

### Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 14 и авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы». – М.: «Просвещение», 2014 г.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 7-ых классов. Уровень изучения предмета - базовый. Данная программа рассчитана на 70 часов в год.

Настоящая рабочая программа развивает и конкретизирует положения Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №14 в части положений описывающих планируемые результаты, содержание и условия освоения предмета «Физическая культура».

Рабочая программа составлена на общий объём учебной нагрузки **70 часов** (по 2 часа в неделю за 35 учебных недель).

Программа рассчитана на **базовый** уровень освоения.

Программа ориентирована на использование в образовательном процессе **учебника**: Физическая культура. Лях В.И. 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. – 104 с.

**Цель:** развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой

#### **Задачи:**

- 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;
- выработка 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;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, 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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

У семиклассников будут сформированы:

- основы российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- уважительное отношение к спортивным достижениям и традициям многонационального народа России;
- положительная мотивация и устойчивый интерес к занятиям по предмету «Физическая культура»;
- представление о ценности здоровья, здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность регулировать свое поведение согласно общественным нормам, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Семиклассники получают возможность для формирования:

- *морального сознания и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;*
- *коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;*
- *опыта поведения на спортивных площадках,*
- *способности соблюдать правила спортивных игр, соревнований и т.п.*

### Метапредметные результаты

**Регулятивные УУД.**

Семиклассники научатся

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

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Семиклассники получают возможность научиться:

- *определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;*
- *конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.*

**Коммуникативные УУД:**

Семиклассники научатся

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Семиклассники получают возможность научиться:

- *вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;*
- *логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.*

**Познавательные УУД:**

Семиклассники научатся

- понимать значение физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ценить здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

Семиклассники получают возможность научиться:

- *воспринимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.*

**Предметные результаты**

Семиклассники научатся

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Семиклассники получают возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

## *Предметные результаты по разделам программы*

### ***Основы знаний по физической культуре:***

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю развития зимних видов спорта;
- уметь составлять простейшие комплексы утренней гимнастики;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

### ***Спортивные игры:***

#### ***Баскетбол***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь ловить и передавать мяч в шаге;
- владеть техникой ведения мяча правой и левой рукой в движении и выполнять броски мяча;
- уметь вырывать и выбивать мяч;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

#### ***Волейбол***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- выполнять нижнюю прямую подачу;
- уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

#### ***Мини - футбол***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять удары по мячу и его остановку;
- выполнять ведение мяча;
- уметь пробивать мяч по воротам;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

### ***Гимнастика с элементами акробатики:***

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь сочетать различные положения рук, ног и туловища;
- уметь выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять ОРУ с предметом (обруч, скакалка, большие мячи и т.п.);
- уметь выполнять висы и упоры;
- выполнять опорный прыжок «ноги врозь»;
- выполнять кувырок вперед и назад, мост из положения стоя с помощью;
- выполнять шаги и повороты в равновесии;

- выполнять лазание по канату или шесту;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 – 4 элементов.

***Легкая атлетика:***

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м и 60м на результат;
- уметь правильно выполнять челночный бег;
- знать технику выполнения высокого старта;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 300м, М – 500м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места способом «согнув ноги»;
- уметь метать малый мяч на дальность и в цель с места;
- уметь равномерно пробегать 1000м на результат.

***Лыжная подготовка:***

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом с палками;
- уметь передвигаться одновременным бесшажным и одновременным двухшажным ходами;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- уметь подниматься «полуелочкой» и «ёлочкой»;
- выполнять торможение и поворот «упором»;
- уметь проходить дистанцию 2км в среднем темпе.

**Особенности оценивания уровня образовательных результатов  
по предмету «Физической культуре»**

Оценивание уровня индивидуальных результатов учащихся по предмету «Физическая культура» ведется в соответствии с положением МБОУ СОШ №14 «Об оценивании и аттестации обучающихся по физической культуре».

Критериями достижения образовательных результатов по предмету «Физическая культура» являются положительная индивидуальная динамика показателей выполнения контрольных упражнений, познавательная и двигательная активность обучающихся.

Обучающиеся, имеющие подготовительную медицинскую группу здоровья, занимаются по данной программе с учетом рекомендаций медицинского работника и с варьированной нагрузкой.

Результаты освоения программы по «Физической культуре» детей с ОВЗ, хроническими заболеваниями являющиеся противопоказаниями для отдельных видов двигательной активности контролируются по блокам содержания «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности».

Критериями, позволяющими оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта являются нормативы ВФСК ГТО.

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО – IV СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

##### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Общефизическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика, спортивные игры).

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

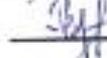
*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

### Тематическое планирование (7 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		7 класс
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>55</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Спортивные игры (баскетбол/волейбол)	15
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.1	Региональный компонент (лыжная подготовка)	15
<b>Итого</b>		<b>70</b>

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания методического объединения учителей учителей физической культуры от 30.08.2019 № 01  
Руководитель ЦМО



/Резников К.И./

«30» августа 2019 год

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР



/Шахова Е.Ю./

«30» августа 2019 год