

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ЛИЦЕЙ №57»

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
МБУ «Лицей №57»  
Протокол №1 от 30.08.2017

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБУ «Лицей №57»  
от «14» 09 2017 г. № 343-0.9.  
Л.А.Козырева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**предмета «Физическая культура»**  
**для 7 класса**

Составители:  
Шлюпкина Т.А., учитель физической культуры  
Варфоломеев Г.В., учитель физической культуры

Тольятти

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе**

Программа предмета «Физическая культура» для 7 класса составлена в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897), с учетом основной образовательной программы основного общего образования, МБУ «Лицей № 57» и Программы «Физическая культура, 5-9 кл.», Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2011г.

Рабочая программа для 7 классов определяет часть учебного предмета, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта трёх часов в неделю, всего 102 часа. Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол) Рабочая программа для 7 классов предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа для 7 классов регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания в 7 классах является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в 7 классах направлен на решение следующих **задач**:

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- 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);
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 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;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой

помощи при травмах;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- 

- Рабочая программа обеспечивает достижение следующих результатов изучения физической культуры в 7 классе:

### **Личностные результаты:**

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

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

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в также разных областях культуры. в области познавательной культуры, в области нравственной культуры, в области трудовой культуры, в области эстетической культуры.

### **Семиклассник научится**

#### **владеть умениями:**

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);  
демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы 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.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий

физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Семиклассник получит возможность научиться:

•демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);  
•уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);  
•описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;  
•выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе.**

### **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. 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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее 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.

Заливание 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.

### **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.

### **III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Рабочая программа рассчитана на 102 часов, 3 часов в неделю, 34 учебных недели.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>		
1-2	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники низкого старта. Бег 30 м., 60 м.	2
3	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 30 м, 60 м.	1
4-5	Разучивание техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега	2
6	Совершенствование техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега.	1
7-8	Разучивание техники и тактики бега на средние (300м) и длинные дистанции (1500м)	2
9-10	Разучивание техники прыжка в длину с места и разбега	2
11-12	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции и техники прыжка в длину с места и разбега	2
<b>Спортивные игры (12 ч)</b>		
13-14	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по ТБ. Разучивание стойки игрока, его перемещений, остановок, прыжков.	2
15-17	Разучивание техники верхней передачи в парах	3
18-20	Разучивание техники нижней передачи в парах	3
21-22	Разучивание техники нижней и боковой подачи	2
23-24	Совершенствование техники приема, передачи, подачи мяча и использования изученных элементов в игре.	2
<b>Тестирование (1 ч)</b>		
25	Проверочная работа по итогам 1 триместра	1
<b>Спортивные игры (8ч)</b>		
26-27	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по ТБ. Разучивание стойки игрока, его перемещений, остановок, прыжков.	2
28-29	Разучивание техники передачи и ловли мяча на месте и в движении в парах.	2
30-31	Разучивание техники ведения мяча; ведение с сопротивлением.	2
32-33	Разучивание техники броска с места, после ведения с остановкой; Штрафной бросок.	2
<b>Гимнастика (12 ч)</b>		
34-35	Инструктаж по ТБ. Разучивание строевых приемов и перестроений на месте и в движении Обще- Развивающие	2

	Упражнения с предметами.	
36-37	Разучивание техники опорного прыжка через козла	2
38	Совершенствование техники опорного прыжка через козла	1
39-40	Разучивание техники акробатических элементов (кувырки вперед, назад, перекаты, стойка на лопатках, на голове)	2
41	Совершенствование техники акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	1
42-43	Разучивание техники упражнения на бревне (у девочек); на перекладине (у юношей)	2
44	Совершенствование техники упражнения на бревне (у девочек); на перекладине (у юношей)	1
45	Совершенствование гимнастических навыков. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных элементов.	1
	<b>ОФП с элементами силовых упражнений (3 ч)</b>	
46-48	Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям, с отягощениями (гантели)	3
	<b>Лыжная подготовка (13 ч)</b>	
49	Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря.	1
50	Разучивание техники работы рук и ног при одновременных ходах	1
51-52	Совершенствование техники работы рук и ног при одновременных ходах	2
53	Разучивание техники попеременного двухшажного хода	1
54-55	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	2
56	Разучивание техники прохождения спусков (низкая стойка), торможения (упором или плугом).	1
57-58	Совершенствование техники спусков (низкая стойка), торможения (упором или плугом).	2
59	Разучивание техники прохождения подъемов «елочкой»	1
60-61	Совершенствование техники прохождения подъемов «елочкой»	2
	<b>Тестирование (1 ч)</b>	
62	Проверочная работа по итогам 2 триместра	1
	<b>Лыжная подготовка (8 ч)</b>	
63-64	Разучивание техники перехода с хода на ход.	2
65	Совершенствование техники перехода с хода на ход.	1
66-67	Разучивание техники полуконькового хода	2
68-70	Лыжные эстафеты и совершенствование изученных лыжных ходов и навыков при прохождении дистанции	3
	<b>ОФП с элементами силовых упражнений (4 ч)</b>	
71-74	Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям, с отягощениями (гантели)	4
	<b>Спортивные игры (14 ч)</b>	
75-76	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники верхней и нижней передачи	2
77-78	Разучивание техники подачи и нападающего удара	2
79-80	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по ТБ. Разучивание стойки игрока, его перемещений, остановок, прыжков.	2
81-82	Разучивание техники передач мяча на месте и в движении в парах.	2
83-84	Разучивание техники ведения мяча с сопротивлением	2
85-86	Разучивание техники броска с места, после ведения; штрафной бросок.	2
87-88	Разучивание техники обводки, игра в нападении и защите.	2
	<b>Легкая атлетика (9 ч)</b>	



89-90	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники низкого старта. Бег 30 м., 60 м.	2
91	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 30 м, 60 м.	1
92-93	Разучивание техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега	2
94	Совершенствование техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега	1
95-97	Разучивание техники и тактики и бега на средние (300м) и длинные дистанции (1500м)	3
<b>Тестирование (1 ч)</b>		
98	Итоговая контрольная работа	1
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>		
99-100	Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега	2
101-102	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега, и бега на средние и длинные дистанции.	2

