

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета школы  
от «31» августа 2017 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Икшурминская средняя школа»  
Р.Х. Альмаметова  
Приказ № 114  
от «31» авг. 2017 г.

Согласовано: зам. директора по УВР  
Испирян А.С. Испирян

**Рабочая программа**  
по физической культуре  
7 класс

Составитель:  
Дадабаев Камиль Каильевич,  
учитель физической культуры

2017-2018 учебный год

## **Пояснительная записка**

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданевич А.А. , М.: Просвещение, 2012 г.).

### **Цели обучения**

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;
- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;
- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы

человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкоатлетические упражнения;
- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные:**

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их

организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные:**

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из

принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

### **Предметные:**

1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из

видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

#### **Знания о физической культуре**

Обучающийся 7 класса 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Обучающийся 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, принёсших 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**

**Обучающийся 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.

#### **Обучающийся 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;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

Обучающийся 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах 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 футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся 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 лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



**Календарно-тематическое планирование по программе «Физическая культура. 7 класс»**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
<b>Лёгкая атлетика – 14 часов</b>				
1	Низкий старт	1		
2	Низкий старт	1		
3	Низкий старт	1		
4	Бег 30 метров на результат	1		
5	Бег на 60 метров	1		
6	Бег на 60 метров	1		
7	Бег на результат 60 метров.	1		
8	Прыжок в длину с разбега	1		
9	Прыжок в длину с разбега	1		
10	Прыжок в длину с разбега	1		
11	Метание малого мяча	1		
12	Метание малого мяча	1		
13	Метание малого мяча	1		
14	Бег на средние дистанции	1		
<b>Спортивные игры – 17 часов (волейбол)</b>				
15	Стойка и перемещение игрока	1		
16	Стойка и перемещение игрока	1		
17	Стойка и перемещение игрока	1		
18	Передача мяча сверху двумя руками	1		
19	Передача мяча сверху двумя руками	1		
20	Передача мяча сверху двумя руками	1		
21	Передача мяча сверху двумя руками	1		
22	Приём мяча снизу двумя руками	1		
23	Приём мяча снизу двумя руками	1		
24	Приём мяча снизу двумя руками	1		
25	Приём мяча снизу двумя руками	1		
26	Нижняя прямая подача	1		
27	Нижняя прямая подача	1		
28	Нижняя прямая подача. Нападающий удар	1		
29	Нижняя прямая подача. Нападающий удар	1		
30	Нападающий удар	1		
31	Двусторонняя игра	1		
<b>Спортивные игры – 17 часов (баскетбол)</b>				
32	Повороты с мячом и без мяча	1		
33	Повороты с мячом и без мяча	1		
34	Остановка прыжком	1		
35	Остановка прыжком	1		

36	Передача мяча	1		
37	Передача мяча	1		
38	Передача мяча	1		
39	Ведение мяча	1		
40	Ведение мяча	1		
41	Ведение мяча	1		
42	Бросок мяча в движении	1		
43	Бросок мяча в движении	1		
44	Бросок мяча в движении	1		
45	Штрафной бросок	1		
46	Штрафной бросок	1		
47	Учебно-тренировочная игра 5x5	1		
48	Учебно-тренировочная игра 5x5	1		
<b>Лыжная подготовка – 20 часов</b>				
49	Одновременный бесшажный	1		
50	Одновременный бесшажный	1		
51	Одновременный бесшажный	1		
52	Одновременный бесшажный	1		
53	Одновременный бесшажный	1		
54	Одновременный бесшажный	1		
55	Одновременный бесшажный	1		
56	Эстафетный бег	1		
57	Подъём «ёлочкой»	1		
58	Подъём «ёлочкой»	1		
59	Подъём «ёлочкой»	1		
60	Подъём «ёлочкой»	1		
61	Прохождение дистанции	1		
62	Прохождение дистанции	1		
63	Прохождение дистанции	1		
64	Эстафетный бег	1		
65	Повороты на месте	1		
66	Прохождение дистанции	1		
67	Прохождение дистанции	1		
68	Прохождение дистанции	1		
<b>Гимнастика – 20 часов</b>				
69	Висы и упоры	1		
70	Висы и упоры	1		
71	Висы и упоры	1		
72	Висы и упоры	1		
73	Висы и упоры	1		
74	Подтягивание	1		
75	Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1		

76	Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
77	Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
78	Лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
79	Акробатика	1		
80	Акробатика	1		
81	Акробатика	1		
82	Акробатика	1		
83	Поднимание туловища на результат	1		
84	Опорный прыжок	1		
85	Опорный прыжок	1		
86	Опорный прыжок	1		
87	Опорный прыжок	1		
88	Прыжок со скакалкой	1		
<b>Лёгкая атлетика – 14 часов</b>				
89	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1		
90	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1		
91	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1		
92	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1		
93	Бег 30 метров	1		
94	Бег 30 метров	1		
95	Бег 60 метров	1		
96	Бег 60 метров	1		
97	Кроссовая подготовка	1		
98	Прыжок в длину с разбега	1		
99	Прыжок в длину с разбега	1		
100	Метание малого мяча на дальность	1		
101	Метание малого мяча на дальность	1		
102	Метание малого мяча на дальность	1		
103	Кроссовая подготовка	1		
104	Кроссовая подготовка	1		
105	Кроссовая подготовка	1		

### Учебно-методический комплект

1. М. Я. Виленский. Учебник «Физическая культура» для учащихся 5-7 классов. М., «Просвещение», 2011 г.

2. Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.