

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 7 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования, рабочей программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5 - 9 классы – М.: Просвещение, 2012.

*Таблица тем и распределение часов*

| №<br>п/п | Раздел<br>тема                     | Количество часов  |                   | комментарий                                                                                              |
|----------|------------------------------------|-------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                    | Примерная         | рабочая           |                                                                                                          |
| 1        | Знания о физической культуре       | В процессе уроков | В процессе уроков | -                                                                                                        |
| 2        | Гимнастика с элементами акробатики | 18                | 18                | -                                                                                                        |
| 3        | Лёгкая атлетика                    | 21                | 19                | Сокращено на 2 часа в счёт итоговой промежуточной аттестации.                                            |
| 4        | Кроссовая подготовка               |                   | 5                 | добавлено 5 часов за счёт часов выделенных на раздел «Лыжная подготовка», «Спортивные игры»              |
| 4        | Лыжная подготовка                  | 18                | 16                | Сокращено на 2 часа в счёт часов выделенных на раздел «Кроссовая подготовка».                            |
| 5        | Элементы единоборства              | 0                 | 6                 | добавлено 6 часов за счёт часов выделенных на третий час учебного предмета «Физическая культура».        |
| 6        | Спортивные игры                    | 45                | 36                | Сокращено на 9 часов в счёт часов выделенных на раздел «Кроссовая подготовка» и «Элементы единоборства». |
| 7        | Итоговая промежуточная аттестация  | -                 | 2                 | Добавлено 2 часа за счёт раздела «Лёгкая атлетика».                                                      |
|          | ИТОГО                              | 102               | 102               |                                                                                                          |

### Место учебного предмета в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 7 классе выделяется 3 учебных часа в неделю, общее число часов за год обучения составляет 102 часа, в том числе на проведение годовой промежуточной аттестации - 2 часа.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 7 класса

*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;

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

## **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 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.

**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 физической подготовки.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**7 класс**

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                         | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|----------|------------------------------------------------|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|          |                                                | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|          |                                                | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 1        | Челночный бег 3х10 м, сек                      | 8.3        | 9.0   | 9.3   | 8.7     | 9.5   | 10.0  |
| 2        | Бег 30 м, секунд                               | 4.8        | 5.6   | 5.9   | 5.0     | 6.0   | 6.2   |
| 3        | Прыжок в длину с разбега                       | 360        | 340   | 290   | 330     | 300   | 240   |
| 4        | Бег 60 м, секунд                               | 9,4        | 10,0  | 10,8  | 9,8     | 10,4  | 11,2  |
| 5        | Кросс 2000 м, мин                              | 12.30      | 13.30 | 14.30 | 13.30   | 14.30 | 15.30 |
| 6        | Прыжки в длину с места                         | 205        | 170   | 150   | 200     | 160   | 140   |
| 7        | Подтягивание на высокой перекладине            | 8          | 5     | 1     | 19      | 12    | 5     |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа         | 23         | 18    | 13    | 18      | 12    | 8     |
| 9        | Наклоны вперед из положения сидя               | 9+         | 5     | 2-    | 18+     | 10    | 6-    |
| 10       | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа     | 45         | 40    | 35    | 38      | 33    | 25    |
| 11       | Прыжок в высоту с разбега                      | 120        | 110   | 100   | 110     | 100   | 90    |
| 12       | Прыжок на скакалке, 1мин, раз                  | 105        | 95    | 90    | 120     | 110   | 105   |
| 13       | Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега. | 38         | 35    | 25    | 27      | 20    | 16    |

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## 7 класс

### **Знания о физической культуре (в процессе учебной деятельности).**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### *Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)*

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### ***Легкая атлетика (19 час)***

Беговые упражнения: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, бег на короткие и длинные дистанции,

Прыжковые упражнения: прыжок в длину, в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: на дальность, на заданное расстояние, на точность.

### ***Кроссовая подготовка (5 часов)***

Бег на длинные дистанции, бег длительное время в равномерном темпе.

### ***Лыжные гонки (16 часов)***

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### ***Элементы единоборства (6 часов)***

Стойка борца и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

### ***Спортивные игры (36 часов)***

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра по правилам.

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по правилам («Мини-футбол»).

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Спортивные игры.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### ***Промежуточная аттестация (2 часа).***

Итоговое тестирование (теоретическая и практическая часть).

